

じゃがいもとブロッコリーのスパイス炒め



減塩のポイント

・香辛料(カレー粉)で味を引き立てる

エネルギー 133 kcal
塩 分 0.8 g

材料(2人分)

じゃがいも	・ ・ 80 g	カレー粉	・ ・ ・	小さじ 1/2
ブロッコリー	・ ・ 100 g	サラダ油	・ ・ ・	大さじ 1/3
ベーコンスライス	・ ・ 30 g	塩	・ ・ ・	1 g
たまねぎ	・ ・ 40 g	水	・ ・ ・	20~30ml

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、1cmの角切り
ブロッコリーは小房に分け、軸は固い部分を取り除き、長さ2cm、幅5mm程度の薄切りにする。
たまねぎはみじん切りに、ベーコンは7mm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもを入れ、表面が少し透き通るくらいに炒める。
- ③たまねぎ、ベーコン、カレー粉、ブロッコリーの順に加えて炒め合わせたら、水と塩を入れてふたをする。
弱火で6~8分ほど加熱し、ふたを開けて水を飛ばす。