

じゃがいもとおくらのカレー炒め

材料	2人分	
じゃがいも	140g	
オクラ	40g	
玉ねぎ	1/4個	
ベーコンスライス	2枚	
サラダ油	小さじ1	
カレー粉	小さじ1/2	
水	大さじ2	
しょう油	小さじ1/3	



作り方

- ① じゃがいもは1.5cmの角切り、オクラはがくを取り1cm幅に切る。
玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、じゃがいもを炒める。
- ③ 玉ねぎ、ベーコン、カレー粉、オクラの順に加えて炒める。
水を入れて蓋をする。弱火で6分ほど加熱する。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったらしょう油を加えて混ぜ、器に盛る。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	171	4.5	10.0	16.3	0.6

横須賀市保健所健康づくり課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか