



副菜

じゃがいもとオクラのスパイス炒め

調理時間 15分

材料 (2人分)

じゃがいも……………160g
オクラ……………3本
ベーコンスライス……………1枚
玉ねぎ……………1/4個
カレー粉……………小さじ1/2
サラダ油……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/6
水……………30mL

作り方

- ①じゃがいもは1cm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、じゃがいもを入れ透き通るくらいに炒める。
- ③玉ねぎ、ベーコン、カレー粉、オクラの順に加えて、炒め合わせたら、水と塩を入れてふたをする。弱火で6～8分程加熱する。

一人分栄養量 エネルギー 143kcal / たんぱく質 3.2g / 脂質 6.7g / 食塩相当量 0.7g