



さつま揚げと じゃがいものきんぴら

材料<2人分>

米粉入りさつま揚げ…1枚

じゃがいも……………2個

いんげん……………4本

赤唐辛子……………大さじ1

ごま油……………大さじ1

白ごま……………大さじ1/2

だし汁……………200cc

しょう油……………大さじ1

みりん……………大さじ1

砂糖……………小さじ1/2

A

① 米粉入りさつま揚げは、解凍して5mm幅に切る。

② じゃがいもは5mm幅の細切りにし、水にさっとさらして水気を切り、いんげんは筋を取り3等分、赤唐辛子は種を取り小口切りにする。

③ フライパンにごま油を入れて熱し、①と②を炒め、全体に油が回ったら合わせたAを加えて落とし蓋をし、中火で7~8分煮る。

④ 器に③を盛り、白ごまをふる。

約588kcal 1人分