



揚げじゃがいものきんぴら



【材料4人分】

・じゃがいも	3個
・人参	1/3本
・ゆでたけのこ	60g
・はんぺん(さつま揚げ)	1枚
・こんにゃく	40g
・豚肉	50g
・グリーンピース	少々
・揚げ油	適量
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・みりん	小さじ1
・和風だしの素	小さじ1/4

じゃがいもは、ビタミンCが豊富な食品です。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすい栄養素ですが、じゃがいもはでんぷんに守られているため、調理によって失われる量は少なく、効率よくビタミンCをとることができます。

【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむいて芽を取り、短冊切りにする。人参とたけのこは千切り、はんぺんは5mm幅に切る。こんにゃくは、小さく切りゆでてあく抜きする。
- ② じゃがいもの水気をキッチンペーパーでふいてから、油で揚げる。竹串がささるくらいまで火が通ったら、油をきっておく。
- ③ フライパンで豚肉を炒め、色が変わったら人参を入れる。
- ④ 人参がやわらかくなったら、こんにゃく、はんぺん、たけのこ、グリーンピースを加えてさらに炒める。
- ⑤ 素揚げしたじゃがいもを加え、調味料をいれて味付けする。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください

