



揚げじゃがいものきんぴら



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、じゃがいものビタミンC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。



【材料 4 人分】

・じゃがいも	3個(300g)
・人参	1/3本(50g)
・たけのこ水煮	60g
・はんぺん	1枚(50g)
・こんにゃく	1/4丁(60g)
・豚肉	50g
・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

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



【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむいて芽を取り、短冊切りにして水にさらしておく。人参とたけのこは千切りに、はんぺんと豚肉は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よく切ってから、油で揚げる。火が通ってカリッと揚がったら、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、たけのこを加え、さらに炒める。
- ⑤ 調味料を入れて味付けし、②のじゃがいもを加えて混ぜる。

