

ポテトのいろいろ きんぴら



材料 (2人分)

- じゃがいも (メークイン) …………… 2個
- にんじん …………… 4cm
- ピーマン …………… 1個
- 黄パプリカ …………… 1/2個
- 赤パプリカ …………… 1/2個
- サラダ油 …………… 小さじ2
- さとう …………… 小さじ1
- うす口しょうゆ …………… 大さじ1と1/2

※形がくずれないように、じゃがいもはメークインを使います。



作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて4cmの長さ、7mm角のぼう状に切って水にさらす。
- 2 にんじんは4cmの長さ、5mm角のぼう状に切る。
- 3 ピーマン・パプリカはへたを取り、半分に切って種を取りのぞき、4cmの長さ、5～7mmはばの細切りにする。
- 4 じゃがいもとにんじりは、かわいたふきんにつつんで水けを取る。
※じゃがいもの水けはしっかりふかないと、仕上がりが水っぽくなります。
- 5 フライパンにサラダ油小さじ2を熱して、じゃがいもとにんじんを入れ、最後にピーマン・パプリカを強めの中火でいためる。
- 6 さとう小さじ1を加えていためる。
※よく味がなじむように、さとうはしょうゆの前に加えます。
- 7 さとうが全体にいきわたたらうす口しょうゆ大さじ1と1/2を入れ、じゃがいもの火が通ってややしんなりするまでいためる。
- 8 火からおろし、皿にもりつけてでき上がり！