

福女短が考えた



vege recipe

じゃがいもの ペペロンチーニ炒め

エネルギー 145kcal (1人あたり)

じゃがいもには高血圧予防にもなるカリウムや疲労回復に効果があるビタミンB1が含まれています。
にんにくが入った子どもも大人も好きな味付けになっているのでぜひ作ってみてください！



<材料> (4人分)

じゃがいも	200g
たまねぎ	80g
にんにく	8g
鷹の爪の輪切り	0.2g
オリーブ油	28g
食塩	0.8g
こしょう	0.04g

【作り方】

- 1 じゃがいもは皮を剥いて一口大の乱切り、玉ねぎは繊維に沿って1cm幅にスライスする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れじゃがいもと玉ねぎを中火で炒める。(竹串でじゃがいもに火が通ったのを確認できるまで)
- 3 鷹の爪の輪切りを入れ3分炒める。
- 4 食塩、こしょうで味を整える。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

