

## \* さつまいもとにんじんのクルミ炒め \*



### 栄養価

エネルギー：117kcal 塩分：0.5g

### 材料（2人分）

さつまいも：80g  
にんじん：40g  
油：小さじ1  
クルミ：10g  
カレー粉：小さじ1/4  
塩：ミニスプーン1弱

※ミニスプーンは、小さじ1/5の容量の計量スプーンで、ミニスプーン1杯で、塩1gを計量できます。

### 作り方

- ① さつまいもとにんじんは7～8mm角の棒状に切る。
- ② クルミは粗みじんに刻む。
- ③ フライパンに油をひき、さつまいもとにんじんを炒める。
- ④ さつまいもとにんじんに火がとおったら、クルミ、カレー粉、塩を加えてひと炒めする。

### ポイント

クルミの香ばしさと歯ごたえがアクセントになります。クルミのかわりにいりごまやピーナッツ、アーモンドなどでも代用できます。  
じっくり炒めるとさつまいもやにんじんの甘みが引き出されます。