

じゃがいものカレーきんぴら

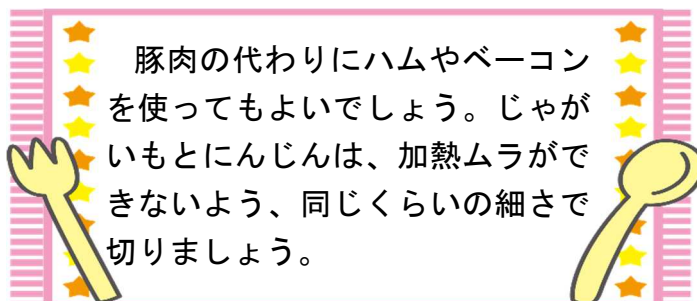


材料（1人分）

豚肉	10g
じゃがいも	1/4個
にんじん	10g
バター	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
カレー粉	少々

作り方

- ① ジャガイモ、にんじんは皮をむいて細く切る。じゃがいもは、水にさらしておく。豚肉も細く切っておく。
- ② フライパンにバターを入れ、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、水気を切ったじゃがいもとにんじんを加えてさらに炒める。
- ③ ジャガイモが透き通ってきたら、しょうゆ、みりん、カレー粉で味付けする。



ほうれん草とじゃこのいい卵



材料（1人分）

卵	1個
ほうれん草	20g
ちりめんじゃこ	大さじ1
しょうゆ	少々
あぶら	少々

作り方

- ① ほうれん草を茹で、5mm幅に切る。
- ② 卵をほぐし、①のほうれん草としらす干し、しょうゆを混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れて、かき混ぜながら炒める。



成長期の中学生に大切な栄養素である鉄やカルシウムがたっぷりの食材を使った料理です。

