料　理　名	じゃがいもしりしり（じゃがいものきんぴら）

材　料　名	数量（4人分）
○じゃがいも	中２個
○にんじん	小１本
ごま油	小さじ１
サラダ油	小さじ１
麺つゆ （３倍濃縮タイプ）	大さじ２
水	大さじ３～４

作　り　方

① じゃがいもとにんじんを、しりしり専用のスライサーで千切りにする。（普通の千切りでもOK）

② フライパンにごま油・サラダ油を入れて熱し、①の材料を炒める。じゃがいもの色が透明になりはじめたら、水大さじ３～４を加えて、焦げないように混ぜながら中火で３～４分炒める。

③ ②の材料に火が通って柔らかくなったら麺つゆ大さじ２を入れ、１分程炒めて、味がなじんだら出来上がり。

☆ 麺つゆがない場合は下の材料で代用OKです。
　しょうゆ　大さじ１
　みりん　　大さじ１
　水　　　　大さじ１

備考　＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

○かながわ産食材です。

１人当たりの栄養量（エネルギー　kcal　タンパク質　g）