

## じゃがいものしゃきしゃき炒め

1人分 105kcal 食塩相当量 0.7g

材料：2人分

じゃがいも 200g

油 6.5g (小さじ1と1/2)

青のり 0.5g (小さじ1/2)

塩 1.5g (小さじ1/3弱)

- ① じゃがいもの皮をむき、マッチ棒くらいの太さに切り、流水で洗う。その後10分くらい水にさらしてから、水気をしっかり切る。
- ② フライパンに油を入れて中火にかけて熱し、①を炒める。色が半透明になってじゃがいもに火が通ったら火を止める。
- ③ 器に盛って、青のりと塩をまぶす。

