

# 「パワーアップ!朝ごはん」

甘酢で  
さっぱり!

## じゃがいものシャキシャキ炒め



〈材料 4人分〉

じゃがいも 1個(約150g)

ピーマン 1個

しょうが薄切り 1枚

酢 大さじ1

塩 少々

砂糖 小さじ1

水 大さじ2

油 小さじ1

調味料

〈作り方〉

① じゃがいもとピーマンは千切りにする。

② 油としょうがをフライパンに入れ温める。

③ ②にじゃがいもを加えて炒め、透明感が出てきたら、調味料とピーマンを加え、汁気がなくなるまで炒める。

