じゃがいものきんぴら

●じゃがいもについて

　じゃがいもには、エネルギーのもととなる炭水化物が豊富です。そして、ビタミンCも多く含まれています。普通ビタミンCは熱を加えると壊れてしまいますが、じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強く、炒めてもほとんど壊れません。ビタミンCは風邪の予防に効果的です。

材料（４人分）		切り方
サラダ油	小さじ1	
じゃがいも	２００ｇ	千切り
にんじん	２０ｇ	千切り
さやいんげん	２０ｇ	斜め薄
★三温糖	小さじ強	
★しょうゆ	大さじ1	
★酒	小さじ1	

作り方

① サラダ油でじゃがいも、にんじんを炒め、調味料を加える。

② さやいんげんを加える。