

じゃがいものきんぴら

材料（4人分）

じゃがいも	大 2 個
にんじん	中 1/2 本
ピーマン	3 個
塩	少々
砂糖	大さじ 1 1/2
しょうゆ	大さじ 1 1/2
唐辛子	1 本
ごま油	大さじ 3

作り方

- 1 じゃがいもは千切りにしてさっと水にさらし、ザルにあげて水を切る。
- 2 にんじん、ピーマンも千切りにする。唐辛子は細かく刻んでおく。
- 3 フライパンを熱し、ごま油と唐辛子を入れ、香りがでてきたらじゃがいもとにんじんを入れ、強火で炒める。
- 4 全体に油がなじんだらピーマンも入れて炒める。
- 5 砂糖、しょうゆ、塩で味付けする。
- 6 全体に火がとおったらできあがり。

