



オジャクリ



栄養量

エネルギー	79kcal	ビタミンA	16μgRE
たんぱく質	5.2g	ビタミンB ₁	0.23mg
脂質	4.3g	ビタミンB ₂	0.08mg
炭水化物	7.0g	ビタミンC	39mg
カルシウム	6mg	食物繊維	3.1g
鉄	0.6mg	食塩相当量	0.2g

材料

じゃがいも	25g
豚もも肉	20g
たまねぎ	15g
青ピーマン	7g
赤パプリカ	15g
オリーブ油	0.5g
食塩	0.15g
こしょう	0.01g
白ワイン	0.8g
顆粒コンソメ	0.8g
乾燥パセリ	0.01g
揚げ油	適宜

作り方

- ①じゃがいも・豚もも肉は一口大、たまねぎは薄切り、青ピーマン・赤パプリカは細切りにする。
- ②じゃがいもを揚げる。
- ③オリーブ油を熱し豚もも肉を入れ炒め、たまねぎ・青ピーマン・赤パプリカを加えて炒める。
- ④③にじゃがいも・④を加えて炒める。
- ⑤器に盛り付けたら完成。

ちょこっとメモ

ジョージア風のジャーマンポテトです！シンプルですが、彩り豊かで食べ応えがあります！じゃがいもは素揚げではなく、茹でて使用していただいても美味しく召し上がっていただけます。