

おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

肉じゃが

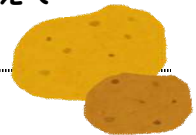
<材料> 1人分

じゃがいも	小1個 (70g)	かつお・昆布だし	100g
たまねぎ	1/6個 (30g)	砂糖	小さじ1 (3g)
にんじん	3cm (30g)	酒	小さじ1弱 (3g)
さやえんどう	2枚 (6g)	しょうゆ	小さじ1弱 (5g)
豚肉・かた (脂身付き)	20g		



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大、たまねぎははくし形、にんじんは乱切りにする。
- ② 沸騰した湯に筋を除いたさやえんどうを入れ、30秒茹で、1cm幅の斜め切りにする。
- ③ 豚肉は一口大に切る。
- ④ だしを入れた鍋に、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、豚肉の順に入れ、肉の色が変わったら、アクをすくい、8分位煮る。
- ⑤ ④に砂糖、酒を加えて、じゃがいもがやわらかくなったら、しょうゆを加えて1分煮て、②のさやえんどうを加え、火を消す。



<ポイント>

- ・ じゃがいもには、りんごの約5倍ものビタミンCが含まれます。
じゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくく疲労の回復、風邪や肌荒れの予防に効果が期待できます。
- ・ このレシピは、油で炒めず、煮込んでいるので、エネルギー控えめになっています。

30分位でつくれるよ!
定番の人気メニューだね!!



<栄養価>

【エネルギー 141kcal】 【たんぱく質 6.4g】 【脂質 3.1g】
【炭水化物 21.7g】 【食塩相当量 0.9g】

