

☆肉じゃが(2人分)

豚こま肉	140g	A	だし汁	200g
じゃがいも	200g		しょうゆ	大さじ1
にんじん	60g		酒	大さじ2
たまねぎ	80g		砂糖	大さじ1
しらたき	60g		みりん	大さじ1
いんげん	3本		サラダ油	大さじ1

- ① ジャがいもとにんじんは大きめの乱切りに、たまねぎはくし切り、白滝は洗って食べやすく切る。いんげんは、色よく茹でる。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、強火で肉を色が変わるまで炒め、じゃがいも・にんじんを加えて軽く炒める。
- ③ ②に A を入れ沸騰したらアクを取り、白滝を加え混ぜ、中強火のまま落とし蓋をし煮汁がなくなるまで約 20 分煮詰める。(10 分煮たところで一度混ぜ、再度落とし蓋をして様子を見ながら10分煮詰めていく。)
- ④ 煮汁がなくなったら火を止め落とし蓋をしたまま10分間蒸らして、味をしみ込ませ、最後にいんげんを飾る。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	352	17.6	13.2	51	3.8	1.4

副菜	3つ
主菜	2つ