

# 給食のレシピ

みんなに愛される家庭料理

## 肉じゃが



### 調理方法

1. じゃがいもの皮をむき一口大位の大きさに切り水に漬けておきます。
2. 牛肉を3cm程度に切ります。人参・玉葱は皮をむき乱切りにします。
3. 鍋にサラダ油を少量入れて熱し牛肉をさっと炒めて人参・じゃがいも・玉葱の順に中火で炒めます。
4. じゃがいもの表面が透き通ってきたらだし汁を入れて、沸騰したら砂糖・みりんを加え弱火にします。
5. 4. のじゃがいもなどの表面が少し柔らかくなったら醤油を加えます。
6. 5. の味が馴染んだところで茹でたグリーンピースを加えて出来上がりです。

### 材料(4人分)

### 調味料

### ひとり分

|         |       |
|---------|-------|
| じゃがいも   | 440g  |
| 牛モモ肉    | 80g   |
| 人参      | 40g   |
| 玉葱      | 120g  |
| グリーンピース | 少々    |
| だし汁     | 400cc |
| サラダ油    | 少々    |

|     |       |
|-----|-------|
| 醤油  | 大さじ4杯 |
| みりん | 大さじ2杯 |
| 砂糖  | 大さじ2杯 |

エネルギー

163kcal

たんぱく質 6.6g

カリウム

551mg

ビタミンC 35mg

糖尿食の方は人口甘味料をお使い下さい。



糖尿食の方が食べられる場合はじゃがいもとご飯の量を控えめにして下さい。

1単位(80kcal) =

じゃがいも110g = ご飯50g

### 栄養士さんより

肉じゃがのじゃがいもは、加熱しても栄養素の損失が少なく、炭水化物やビタミンC・カリウムの摂取が期待できます。また、牛肉が入ることによって良質のタンパク質がとれ、誰にも好まれるバランスのよい逸品です。

### 調理師さんより

肉じゃがは明治時代広島県呉市の海軍で栄養バランスの良い兵員食として作られたものです。現在では家族の方が喜ばれるおふくろ料理の代表的な料理です。今夜の夕食に一品加えられてはいかがでしょうか。