

新じゃが・新玉ねぎで おいしい肉じゃが



1人分栄養量

食塩相当量 **2.4g**

エネルギー 711kcal
たんぱく質 23.9g
脂質 19.1g
炭水化物 108.6g

ごはん[1人分] 180g(300kcal)

※主食の量は、適正体重等を考慮して自分にあった量を食べましょう。

❖ 肉じゃが

● 材料 [2人分]

牛もも肉	100g
おろしにんにく	1/2片
新じゃが芋	160g 2個
新玉ねぎ	80g 1/2個
人参	40g 長さ2cm
糸こんにゃく	60g 1/3袋
スナップえんどう	4本
サラダ油	小さじ2
水	120ml 1/2カップ強
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

● 作り方

- 1 牛もも肉はおろしにんにくをまぶす。
- 2 新じゃが芋は大きめの乱切り、人参は小さめの乱切りにする。新玉ねぎはくし形切りにする。糸こんにゃくは食べやすく切る。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。色が変わってきたら糸こんにゃく以外の②を入れ2~3分炒める。
- 4 ③にAを入れ、煮立ったら糸こんにゃくを入れ落し蓋をして中火で20~25分煮る。茹でたスナップえんどうを加え、火からおろし、落し蓋をしたまま15分おく。

減塩の
コツ

牛肉ににんにくをまぶすことで、肉の臭みを消す効果があり、調味料を控えてもおいしく感じられ、減塩効果

❖ 椎茸とえのきのかき玉汁

● 材料 [2人分]

干し椎茸	2枚
えのき茸	40g 1/2袋
卵(L玉)	1/2個
青ねぎ(小口切り)	6g 1本
だし汁(かつおだし)	300ml 1・1/2カップ
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ1
うす口しょうゆ	小さじ1
A みりん	小さじ1/2
塩	少々 3本指で少々

● 作り方

- 1 干し椎茸(水でもどしたものは石づきをとり、薄切りにする。えのき茸は石づきをとり、3等分に切る。
- 2 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら①を入れる。火が通ったらAで味を調べ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、溶きほぐした卵を菜箸など使って流し入れ、火からおろす。
- 3 汁椀に盛り、ねぎを散らす。

減塩のコツ

干し椎茸のうま味とえのき茸の風味で
きのこパワーによる減塩効果

❖ 水菜のサラダ

● 材料 [2人分]

水菜	60g 1/3袋
パプリカ(赤)	10g 1/10個
サラダ油	大さじ1・2/3
A レモン汁	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
レモン(皮)	少々

● 作り方

- 1 水菜はさっと茹でて(生でも可)、3cmの長さに切り、水気を絞る。
- 2 パプリカ(赤)はせん切りにする。
- 3 レモンは皮を細切りにした後、絞ってレモン汁にする。
- 4 Aでドレッシングを作り①、②、③を和える。

減塩のコツ

国内1位の広島県産レモンを使って
さわやかな香りと酸味で減塩