

肉じゃが

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

じゃがいも	80
牛肉 (または豚肉)	30
たまねぎ	30
にんじん	10
しらたき	15
さやえんどう	5
サラダ油	1.5
三温糖	5
しょうゆ	6
和風だし	0.5

《作り方》

- ① じゃがいもとたまねぎは、1.5 cm位の角切りにする。にんじんは、2～3 mm厚さのいちょう切りにする。さやえんどうは筋を取り除き、1ふさを2つ位に斜め切りにし、さっと塩ゆでする。
- ② 牛肉は2 cmくらいに切り、形をそろえる。
- ③ しらたきは、3～4 cmくらいに切り、湯通しする。
- ④ なべにサラダ油を入れて熱し、牛肉を炒める。次にたまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。たまねぎが透き通るくらいになったらじゃがいもを加えて炒める。
- ⑤ じゃがいものまわりが透き通るくらいになったら、ひたひたの水とだしを入れ、三温糖、しらたきを加え、なべに蓋をしてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ じゃがいもがやわらかくなったら、しょうゆを加えてさらに煮込む。
- ⑦ 味がしみこんできたら、さやえんどうを加え、火を止める。

※一口メモ

さやえんどうは、下ゆで(塩を入れた熱湯の中で、さっとゆでる)しておくと、最後に加えてあえるだけですみ、彩りもきれいに仕上がります。

水加減は火加減によって変わるので、適宜調節をします。牛肉の代わりに豚肉でもよいでしょう。また、しらたきを用いることで、味、見た目、ボリュームを変化させています。

児童生徒にも人気があり、比較的短時間で作れて材料もそろえやすく、ご飯に向く料理です。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
170	8.6	5.7	30	1.4	430	0.15	0.12	22	1.07