

## ☆肉じゃが☆

材料<4人分>	分量
豚もも肉(小間肉)	90g
酒	少々
炒め油	適量
にんじん	30g
玉ねぎ	80g
じゃがいも	200g(2個)
こんにゃく(又はしらたき)	70g
さやいんげん	1本
かつおだし(顆粒だしで可)	具材がひたるくらい
砂糖	大さじ1と2/3
しょうゆ	大さじ1と1/3



栄養価(一人あたり)

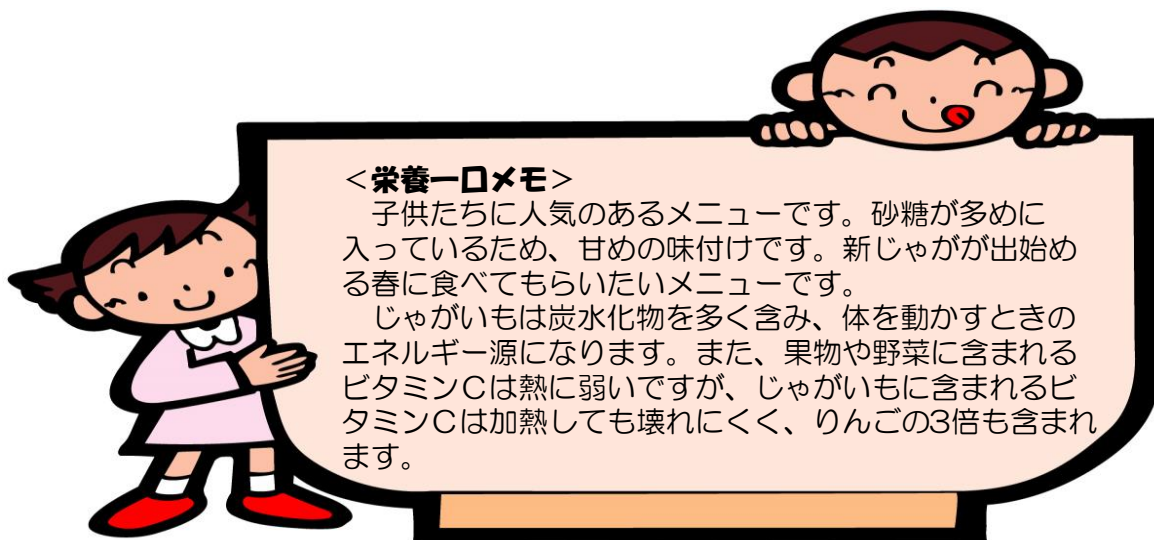
エネルギー	119 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	3.1 g
カルシウム	20 mg

<下ごしらえ>

- ・にんじんは4mm厚さのいちよう切り、玉ねぎは3mm厚さの薄切り、じゃがいもは一口大、こんにゃくは短冊切りにする。

<作り方>

- ①鍋に油を入れて熱し、酒をふった豚肉を炒める。
- ②にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、じゃがいもの順に入れて炒める。
- ③砂糖、だしを入れて煮る。じゃがいもが透き通ってきたらしょうゆ、いんげんを入れ、さらに煮る。じゃがいもが中まで火が通ったら、皿に盛りつける。



**<栄養一口メモ>**  
 子供たちに人気のあるメニューです。砂糖が多めに入っているため、甘めの味付けです。新じゃがが出始める春に食べてもらいたいメニューです。  
 ジャがいもは炭水化物を多く含み、体を動かすときのエネルギー源になります。また、果物や野菜に含まれるビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、りんごの3倍も含まれます。

