


献立名	肉じゃが	
	調理のポイント	
ひとこと アドバイス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 具材の大きさをそろえると、きれいに仕上がります。 ・ こんにゃくは下ゆでしてから使うと、においがとれます。ゆでてから使うと良いでしょう。 ・ じゃがいもが柔らかくなってきたら、あまりかき混ぜないようにして、にくずれを防ぎましょう。 ・ 煮あがってすぐよりも、すこし時間を置いたほうが味がしみこみます。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ さとうは上白糖でも作れますが、三温糖を使った方が「コクのある肉じゃが」になります。また、豚肉を牛肉にかえても、また一味違った「おいしい肉じゃが」が作れます。 ・ 調味料は、大量調理用の分量になっています。4人分で作る時には、調味料の比率はそのままに、味を見て量を増やしてください。 	

材料名	(4人分量)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ サラダ油 ・ 豚もも肉(スライス) ・ 酒 ・ しょうが ・ にんじん ・ たまねぎ ・ じゃがいも ・ こんにゃく ・ さやいんげん ・ 和風だしの素 ・ さとう(三温糖) ・ 本みりん ・ こいくちしょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 4 g 100g 6 g 2 g 80 g 200 g 200 g 120 g 40 g 4 g 6 g 8 g 20 g 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚肉は、4～5cm位の食べやすい大きさに切り、みじん切りにしたしょうがと酒をふって、肉の臭みを消します。 ・ にんじん、こんにゃくは、一口サイズのいちよう切り(または乱切り)にします。(じゃがいもより小さくします。) ・ じゃがいも、たまねぎは、一口大の乱切りにします。 ・ さやいんげんは2～3cmに切ります。 ① なべにサラダ油をひき、豚肉を炒めます。 ② 肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れてさっと油をからめるように炒めます。 ③ 調味料と水を加えて煮ます。 ④ じゃがいもがやわらかくなってきたら、さやいんげんを加えて、火を通してできあがり。

(1人当たり)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
150	7.0	4.8	40.2	0.85	311	0.29	0.10	23	2.8	0.97