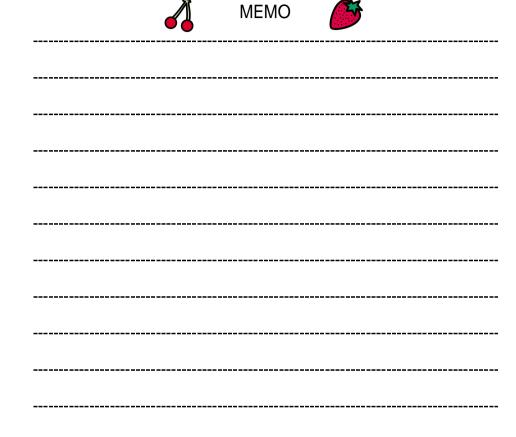
## 主菜 - 煮物 h-43 肉じゃが

材 料	<b>分量(g)</b>
和牛	35.00
じゃがいも	65.00
にんじん	15.00
たまねぎ	25.00
糸こんにゃく	20.00
グリンピース	3.00
サラダ油	1.00
( ) しょうゆ(淡口)	2.00
しょうゆ(濃口)	3.00
三温(花見糖)	1.50
しみりん	2.00
煮干	1.00
水	18.00

エネルギー(kcal)	184
たんぱ〈質(g)	8.1
脂質(g)	8.1
カルシウム(mg)	23
鉄(mg)	1.1
$VA(\mu g)$	228
VB(mg)	0.12
VB2(mg)	0.1
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	2.2



## 作り方

にんじんはいちょう切りにし,たまねぎは〈し形に切る。 じゃがいもは乱切りにする。糸こんにゃ〈は適度な長さ に切り,下茹でする。

油で牛肉,たまねぎ,にんじん,糸こんにゃく,じゃがいもの順に炒める。

だし汁を加え煮る。

調味する。グリンピースを加える。

