主菜ー煮物 h-43

肉じゃが

材　　料	分量(g)
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
みりん	2.00
煮干	1.00
水	18.00

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

作り方

① にんじんはいちょう切りにし，たまねぎはくし形に切る。じゃがいもは乱切りにする。糸こんにゃくは適度な長さに切り，下茹でする。

② 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。

③ だし汁を加え煮る。

④ 調味する。グリンピースを加える。

MEMO