主菜ー煮物 h-44

肉じゃが（豚肉）

材　　料	分量（g）
豚もも肉	30.00
じゃがいも	60.00
にんじん	15.00
たまねぎ	20.00
糸こんにゃく	20.00
グリンピース	5.00
サラダ油	1.00
しょうゆ（淡口）	5.00
三温（花見糖）	2.00
煮干	0.50
水	20.00

エネルギー（kcal）	140
たんぱく質（g）	8.1
脂質（g）	4.2
カルシウム(mg)	22
鉄（mg）	0.7
VA（μg）	230
VB(mg)	0.36
VB2（mg）	0.11
塩分(g)	0.8
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。じゃがいもは角切りにする。糸こんにゃくは適度な長さに切り，下茹でする。

② 油で豚肉，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，味がつくまで煮る。

MEMO