

肉じゃが



材料(2人分)

- ・牛スライス・・・80g
- ・じゃがいも・・・120g
- ・玉葱・・・90g
- ・人参・・・40g
- ・サヤインゲン・・・10g
- ・出し汁・・・100g
- ・甘味料・・・10g
- ・しょうゆ・・・12g

- ①牛スライスは適当な大きさに切っておく。
- ②じゃがいもは、一口大の乱切り、玉葱は2cm程のスライス、人参は小さめに乱切り、サヤインゲンは斜め切りにする。
- ③鍋に牛スライスを入れて、炒める。
- ④肉の色が変わったら、②の野菜を入れて、出し汁、甘味料、しょうゆを入れて20分煮る。

※出し汁は、いりことかつお節からとっています。

エネルギー

223kcal

塩分 0.9g

コレステロール 29mg

たんぱく質 9g

**ワンポイント
アドバイス**

テフロン加工の鍋を利用し、油を使わずに肉を炒め、ヘルシーに仕上げました。
定番の肉じゃがですが、一工夫でカロリーを減らしましょう。