



# 春肉じゃが

## 栄養士コメント

煮物の減塩のコツは醤油などで表面だけに味付けし、中は野菜本来の味で勝負することです。

じゃがいもはりんごの9倍のビタミンCを含んでいます。また、カリウムも豊富で、余分なナトリウムを排出して血圧を安定させ、むくみをとる働きがあります。



## 作り方

鍋に一口大に切ったじゃがいも、乱切りにした人参を入れ、浸かる程度に水を加える。型崩れしない程度に茹で、ザルに上げ、水気を切っておく。

別の鍋に水を沸騰させ、牛肉の色が変わる程度にサッと茹で、ザルに上げておく。

鍋に 人参とじゃがいも、玉ねぎ、分量の水、砂糖、酒を入れ、玉ねぎに火が通るまで加熱する。

の牛肉、だし醤油を加え、2分ほど煮て、表面に味をつける。

器に盛り、絹さやを飾り付ける。

## 成分値 (1人分)

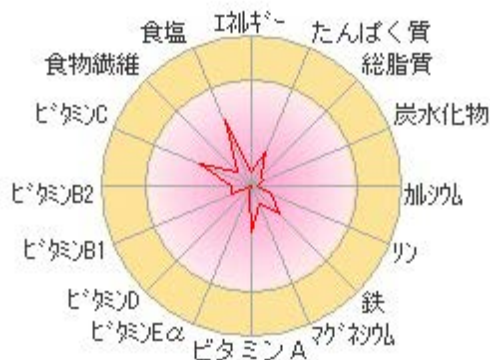
摂取値 単位

1. エネルギー	229 kcal
2. たんぱく質	13.7 g
3. 総脂質	5.7 g
4. 炭水化物	31.1 g
5. カルシウム	28 mg
6. リン	168 mg
7. 鉄	2.1 mg
8. マグネシウム	45 mg
9. ビタミンA	218 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.19 mg
13. ビタミンB2	0.19 mg
14. ビタミンC	45 mg
15. 食物繊維	3.1 g
16. 食塩	1.0 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 牛肉(和牛)もも-----	50	g
2. じゃがいも-----	100	g
皮を剥いて、一口大に切る		
3. 玉葱-----	50	g
皮を剥いて、くし切りにする		
4. 人参-----	30	g
皮を剥いて、乱切りにする		
5. だししょうゆ-----	2/3	大サジ
6. 水-----	1/2	カップ
7. 絹さや-----	5	g
筋取りをし、茹でる。		
8. 料理酒-----		適宜
9. 上白糖-----	5	g



(黄色い枠内は範囲内です)