



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)

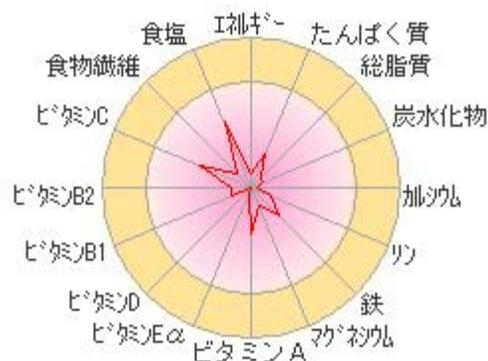
摂取値 単位

| | |
|------------|----------|
| 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 |



(黄色い部分が範囲内です)