



春野菜の肉じゃが

栄養士コメント

赤身のお肉には鉄分が豊富に含まれています。醤油を使う煮物で減塩するコツは、具材をよく煮込んでから最後に塩味のある醤油で味付けすることです。具材の表面だけに醤油がしみ込み、中は野菜本来の味で勝負します。



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、くし切りした玉ねぎを入れ、浸るくらいまでだし汁を加え火にかける。

： の人参とじゃがいもが串が通るまで柔らかくなったら、牛肉と酒を加え、煮崩れしないようにかき混ぜつつ、火を通す。

： 煮汁がほとんどなくなったら、最後にだし醤油で味付け、全体に混ぜたら火を止める。

： 器に盛り、スナップエンドウを飾る。

甘めが好きな方はお好みで砂糖やみりんで味を調節してください。

成分値 (1人分)

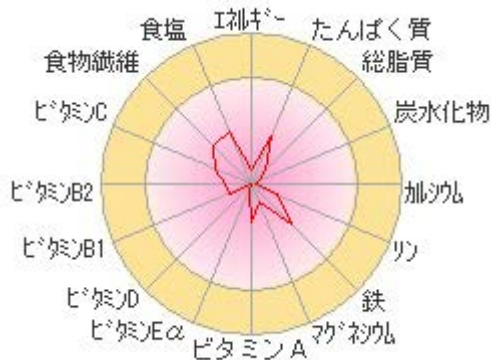
摂取値 単位

1. エネルギー	218 kcal
2. たんぱく質	19.8 g
3. 総脂質	8.8 g
4. 炭水化物	21.3 g
5. カルシウム	26 mg
6. リン	215 mg
7. 鉄	2.9 mg
8. マグネシウム	45 mg
9. ビタミンA	178 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	0.20 mg
13. ビタミンB2	0.24 mg
14. ビタミンC	31 mg
15. 食物繊維	8.4 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 牛肉(和牛)もも-----	80	g
2. じゃがいも-----	1/2	個
皮を剥いて、一口大に切る		
3. 玉葱-----	1/4	個
皮を剥いて、くし切りにする		
4. 人参-----	1/6	本
皮を剥いて、乱切りにする		
5. だししょうゆ-----	1/2	大杓
6. だし(かつお)-----		適宜
具材が浸る程度		
7. スナップえんどう-----	2	枚
筋取りをし、茹でる。		
8. 料理酒-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)