たにクリニック　メニュー集

新ジャガイモとスナップエンドウのそぼろ炒め煮

栄養士コメント

皮まで美味しい旬の新じゃがいもを使用しました。火の通りまでに時間がかかるので、先に電子レンジで加熱することで時間短縮になるように工夫しています。調理の最後に醤油を食材に絡めることで、少ない調味料でも美味しく食べられます。

作り方

①：新じゃがいもはよく洗い一口大に切る。耐熱容器に新じゃがいもと水(大さじ2程度)を加え、ふんわりラップをし、６００Wの電子レンジで３～５分加熱する。

②：スナップエンドウは筋を取っておく。

③：フライパンにサラダ油を熱し、すりおろし生姜、ひき肉、料理酒を加えて、ひき肉に火が通ったら、①のじゃがいもを入れて軽く焼き色を付ける。

④：スナップエンドウとみりん、砂糖を加え、③のひき肉をほぐすようにしながら、水分がほぼなくなるくらいまで炒める。

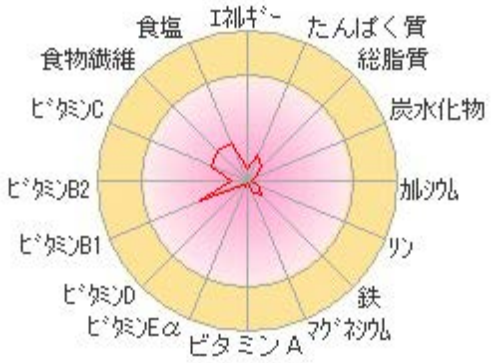
⑤：最後に醤油を加え火を止め、全体に絡むように混ぜたら完成。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	194	kcal
2. たんぱく質	10.9	g
3. 総脂質	8.7	g
4. 炭水化物	21.9	g
5. カルシウム	12	mg
6. リン	109	mg
7. 鉄	1.0	mg
8. マグネシウム	30	mg
9. ビタミンA	10	μg
10. ビタミンEα	0.4	mg
11. ビタミンD	0.2	μg
12. ビタミンB１	0.44	mg
13. ビタミンB２	0.15	mg
14. ビタミンC	32	mg
15. 食物繊維	7.1	g
16. 食塩	0.6	g

材料（1人分）

材料（1人分）	分量	単位
1. じゃがいも----------	1/2	個
新じゃがいもは皮ごと使用しました		
2. スナップえんどう----------	3	枚
3. 豚ひき肉----------	50	g
合い挽き肉、鶏ひき肉でもＯＫ		
4. しょうが（おろし）----------	1/2	小Ｓ
5. サラダ油----------		適宜
6. 料理酒----------	1	小ｻｼﾞ
7. みりん----------	1	小ｻｼﾞ
8. だししょうゆ----------	1	小ｻｼﾞ
9. 三温糖----------	1	小ｻｼﾞ
10. 水----------	1	大ｻｼﾞ



（ 範囲内です）