

# 肉じゃが

肉じゃがは、子どもから高齢者まで好まれる料理です。  
エネルギーをカットするために牛肉の脂で材料を炒めるので、  
肉の旨味が野菜にしみ込んでより美味しく仕上がります。



## 材料(2人分)

- 牛ロース肉 …………… 120g
- じゃがいも …………… 1ヶ
- たまねぎ …………… 1/2ヶ
- にんじん …………… 1/2本
- しらたき …………… 60g
- 絹さや …………… 6枚
- だし汁 …………… 100ml
- 砂糖 …………… 小さじ4杯
- 濃口しょうゆ …………… 大さじ1杯
- みりん …………… 大さじ1杯



## 作り方

- ① 牛ロース肉は一口大に切る。
- ② じゃがいも、にんじんは皮を剥き、乱切りにする。
- ③ たまねぎはくし型に切る。
- ④ しらたきは水で洗い、適当な長さに切る。
- ⑤ 絹さやは筋をとって、さっとゆでる。
- ⑥ 鍋を熱し、牛ロース肉をさっと炒め、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しらたきを加えさらに炒める。
- ⑦ ⑥の鍋にだし汁、砂糖、濃口しょうゆを加え、じゃがいもに火が通るまで煮る。仕上げにみりんを加え煮ふくめる。
- ⑧ 器に盛り付け、最後に絹さやを上飾る。



## 1人分の栄養価

- エネルギー …………… 305kcal
- たんぱく質 …………… 13.4g
- 脂質 …………… 13.6g
- 炭水化物 …………… 30.7g
- 食塩 …………… 1.3g

## 豆知識

低エネルギー食品であるしらたきは、カルシウムや食物繊維が多く含まれており、骨粗鬆症予防や動脈硬化を抑制する作用があります。