



# 肉じゃが

4月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
豚肉（スライス）	200g	<ol style="list-style-type: none"><li>鍋に油をひき、豚肉を炒める。</li><li>じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃくを入れて炒める。</li><li>Aと水を入れて煮る。</li><li>最後にグリーンピースを入れて仕上げる。</li></ol>
じゃがいも（角切り）	4個	
玉ねぎ（くし切り）	1個	
にんじん（いちょう切り）	1/2本	
糸こんにゃく（ざく切り）	80g	
グリーンピース（下ゆでしておく）	20g	
油	適宜	
A		
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ1	
水	1カップ	



## ひとこと Memo

じゃがいもや玉ねぎは春が旬です。新じゃがいもは皮が薄いため、よく洗えばまるごと食べることができ、新玉ねぎは水分が多く、甘みもあります。

じゃがいもは、男しゃく芋とメークインの2種類ありますが、肉じゃがには煮崩れしにくいメークインがおすすめです。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	214kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	8.3g
食塩相当量	1.6g

スマホで/  
タブレットで/



過去のレシピ等をホームページで紹介しています♪