



ゲンキ レシピ

乳和食肉じゃが

○調理時間：30分 ○エネルギー：約260kcal
○塩分量：0.7g

牛乳を使って塩分を控えめに

牛乳のコクと旨味で、薄味でもおいしい乳和食。牛乳と相性の良いジャガイモのレシピなので、「和食に牛乳」に抵抗がある人にもチャレンジしやすいレシピです。しょうゆは仕上げに加え、味付けを表面に留めることで塩分を少なくできます。しょうゆは、まずはいつもの半量で試しても。



材料(2人分)

- ジャガイモ…2個
- 牛または豚肉のこま切れ…75g
- しょうゆ…大さじ1/2
- ニンジン…1/3本
- 牛乳…1/2カップ
- サラダ油…小さじ1
- 玉ネギ…1/2個
- 水…大さじ2

作り方

- ① 野菜は皮をむき、ジャガイモは1個を4等分、ニンジンは乱切り、玉ネギはくし切りにする。肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱してジャガイモを入れ、周りに透明感が出てくるまで炒める。肉とニンジン、玉ネギも加え、肉に火が通るまで炒める。
- ③ 牛乳と水を加えてジャガイモに火が通るまで煮て、最後にしょうゆで調味する。あれば彩りにグリーンピースや絹さやを加える。

牛乳の甘みで
砂糖いらす!



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～