

ねもとさんのパリじゃが丼

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
じゃがいも	50	38	0.8	205	20	0
鶏ひき肉	30	1	0.3	35	10	0
根深ネギ	1	0	0	2	0	0
みりん	5	12	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	6	4	0.5	23	10	0.9
なたね油	2	18	0	0	0	0
合計		409	6.5	313	86	0.9

作り方

ジャガイモは洗って皮ごと半分に切り、薄いスライスにする
鍋に油をひきジャガイモがパリパリになるまで炒める
じゃがいもを取り出し、肉を炒める
みりん、しょうゆと適宜の水を加えて煮詰める
じゃがいもを戻し入れて軽く混ぜて火を止める
温めたご飯に とネギをのせる



《ワンポイントアドバイス》

じゃがいもをパリッとさせることで食感が豊かになります

ひき肉は鶏以外でも美味しくできます
簡単に出来るので忙しい時に便利です

(同じレシピを普通ごはん200gでつくると、エネルギー465kcalたんぱく質11.5g)

「根本さんのレシピ20200803」

