

# 肉じゃが(2人分)

| 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) |
|---------------|---------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| 混ぜごはんのもと牛肉ごぼう | 35(1袋)  | 81          | 2.5      | 56       | 25     | 0.87     |
| たまねぎ          | 110     | 41          | 1.1      | 165      | 36     | 0        |
| じゃがいも         | 100     | 76          | 1.6      | 410      | 40     | 0        |
| にんじん          | 35      | 13          | 0.2      | 95       | 9      | 0.03     |
| ジンゾウ先生の和風だし   | 3.5(1袋) | 9           | 0.5      | 9        | 3      | 1.2      |
| 水             | 160     | 0           | 0        | 0        | 0      | 0        |
| 合計            |         | 220         | 5.9      | 735      | 113    | 2.07     |

## 作り方

野菜を一口大に切る

野菜、水、和風だしを鍋に入れて軽くかきまぜる

蓋をして弱火～中火で10～15分煮る

野菜が柔らかくなったら火を止める

混ぜごはんのもとを加え、煮崩れないように気をつけながら全体に絡める



《ワンポイントアドバイス》

煮汁がなくなるまで煮るとホクホクになります

「オトクッキング倶楽部レシピ」

