肉じゃが(2人分)

食材名	使用量(g)	エネルギ□(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□□

① 野菜を一口大に切る
② 野菜、水、和風だしを鍋に入れて軽くかきまぜる
③ 蓋をして弱火～中火で10～15分煮る
④ 野菜が柔らかくなったら火を止める
⑤ 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」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16