

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

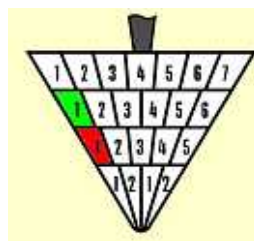
file 66

1人分の栄養価

簡単肉じゃが

(調理時間 約15分)

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	189kcal
タンパク質	6.2g
脂質	10.7g
塩分	1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

じゃがいも...	100g (大2個)
人参...	40g (小1/3本)
冷凍牛丼の素...	1袋(185g)
水...	50ml



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・レトルトの牛丼の素は具が少なく、汁は多いですが、冷凍の牛丼の素は牛肉、玉ねぎ、糸こんにゃくが入っているので、冷凍を使用します。
- ・じゃがいもはメークインより、男爵系がホクホク感があり、煮る時間も少なくてすみません。
- ・牛丼の素を下に敷き、上にじゃがいもと人参を乗せ、電子レンジにかけると、さらに簡単に出来ます。その場合は、出来上がった汁を芋にからませてください。



作り方

じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切る。人参は小さめの乱切りにする。
冷凍牛丼の素は、半解凍にしておき、ざく切りにする。
鍋にじゃがいも、人参、牛丼の素を汁ごと入れ、分量の水を加えて煮る。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。