

洋風肉じゃが



★材料(1人分)

豚バラ肉	40g
じゃがいも	60g
にんじん	25g
玉ねぎ	25g
スナップエンドウ	5g
サラダ油	6g(小さじ 1 と 1/2)
水	75g
顆粒和風だし	0.3g
砂糖	6g(小さじ2)
しょうゆ	4g(小さじ 2/3)
トマトケチャップ	6g(小さじ1)

★作り方

- ①豚肉は5～6 cm幅に切る。じゃがいもとにんじんは皮をむいて一口大に、玉ねぎはくし形切りにする。スナップエンドウは筋を取り茹でる。半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、豚肉の順に炒め、水と和風顆粒だしを加える。
- ③沸騰したらアクを取り、調味料類を加えて弱火で煮込む。
- ④じゃがいもとにんにんに火が通ったら、強火にして煮詰める。
- ⑤④を器に盛り、スナップエンドウを上添えたら完成。

★一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
234kcal	9.0g	13.8g	23.3g	0.9g

★栄養メモ

トマトケチャップは、しょうゆなどに比べて塩分が少なく、トマトのうま味成分が豊富で減塩効果が期待できる調味料です。また、甘味、酸味、香りのバランスが良いことも特徴です。

このレシピは、トマトケチャップを加えて洋風に仕上げ、甘めが特徴の肉じゃがです。ぜひ、お子さんと作ってみてください。

