

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 59

1人分の栄養価

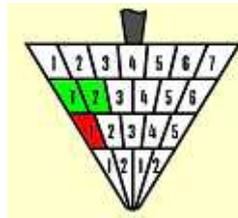
食事バランスガイド

ケチャップしょうゆ風味の
肉じゃが

(調理時間 約25分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会



副菜2つ
主菜1つ

エネルギー 295 kcal
タンパク質 11.2g
脂質 9.7g
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... 皮をむいて300g
牛肉切り落とし... 80g
玉ねぎ... 100グラム
さやいんげん... 少々(彩り)
(又はグリーンピース)
サラダ油... 大さじ1/2
酒... 大さじ2
水... 1/2カップ
しょうゆ... 小さじ2
トマトケチャップ... 大さじ2



作り方

じゃがいもは一口大の乱切りにし、水に放した後、水気をとる。牛肉は一口大に切り分ける。玉ねぎは1cm幅のくし形に切り分ける。さやいんげんはさっと塩ゆでする。鍋に油を入れ玉ねぎを炒め、牛肉とじゃがいもを加えてさらに炒める。油がなじんだら酒を加えてひと煮立ちさせ、水を加え、アクをとる。しょうゆとケチャップで調味して、落とし蓋をして約20分弱火でコトコト煮込み、最後にゆでたさやいんげんをあしらって、できあがり。



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・トマトケチャップが好きですので、肉じゃがに取り入れてみました。
- ・牛肉からアクが出ますので、しっかり取り除きます。

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。