食改さん直伝

# 今月の料理

Vol.25 肉じゃが

〈栄養価(1人分)〉

エネルギー: 220kcal、たんぱく質: 10.6g

脂質:9.2g、食塩相当量:1.0g

#### ●材料・分量(約2人分)

• じゃがいも 140 g
• 玉ねぎ 100 g
• 牛肉薄切り 80 g
• 人参 ······ 40 g
• しめじ30 g
• しらたき 20 g
<ul><li>さやいんげん 20g</li></ul>

- サラダ油……… 小さじ1杯だし汁……… 180cc
- - ・濃□しょうゆ… 小さじ2杯

#### ●作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて乱切りにして水にさらす。しめじ は石づきを除きほぐしておく。
- ②玉ねぎはくし型に、牛肉は3~4cmに切る。人参は乱切りにする。しらたきは食べやすい長さに切って熱湯に通す。 さやいんげんは筋を取ってさっと茹でておく。
- ③鍋に油を入れて熱し、中火で玉ねぎを炒める。玉ねぎに油がいきわたったらじゃがいも・人参を加えてさらに炒める。 牛肉・しめじ・しらたきを加えて炒め、だし汁を加える。
- ④アクをとり、中弱火にして®を加え落としぶたをのせて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤煮汁が少なくなったら、さやいんげんを加えてひと混ぜし、 火を止めて器に盛る。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会本渡分会(龍官絹子分会長ほか、72人)が担当しました。

### で まくさ オープソガーデン

あまくさオープンガーデン登録の 自慢のお庭を紹介します。

## Chihiro'sガーデン

松本桂子さん宅(40坪・亀場町食場)のお庭

四季折々の花が彩るイングリッシュガーデンです。皆さん、ぜひご覧ください。





- \*駐車場=3台。
- \*公開日=[春]3~5月 [秋]10~12月 10:00~16:00 ※月曜不可。
- \*訪問時の連絡=不要。
- \*注意事項=お花を観賞の際は、花を触ったり折ったりしないでください。
- \* \* \* あまくさオープンガーデンに登録しませんか。詳細は本庁(別館)・都市計画課☎②1111へ\* \* \* \*