

レンジで肉じゃが

〈材料／2人分〉

豚こま切れ肉	60g	
じゃがいも	1個(100g)	
玉ねぎ	40g	
A	しょうゆ	大さじ1/2(9g)
	砂糖	大さじ1/2(4.5g)
	酒	大さじ1/2(7.5g)
	ごま油	小さじ1/2(2g)



〈作り方〉

- ①豚こま切れ肉は一口大に切る。
- ②じゃがいもと玉ねぎは1.5cm角に切る。
- ③耐熱容器にAを入れ、豚こま切れ肉を加えよく絡める。
②を加え混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で6分程度加熱する。
- ④加熱後、全体を軽く混ぜる。



〈メモ〉

- ・弁当のおかずや一人分のおかずに使えます。
- ・大きめのマグカップなどで作ることができます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー136kcal たんぱく質6.2g 脂質6.5g 炭水化物9.4g 食塩相当量0.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

