

じゃがいものコントリー煮



材料 4人分

じゃがいも……………中 2 個 (300g)	コンソメ……………小さじ 1 弱
豚もも肉 (薄切) ……120g	水……………120ml
にんじん……………1/2 本 (100g)	ケチャップ……………大さじ 2
玉ねぎ……………1/2 個 (100g)	ウスターソース……………小さじ 1 と 1/2
油……………小さじ 2	砂糖……………大さじ 1
バター……………小さじ 2	

栄養価 (1人分)

エネルギー166kcal たんぱく質 8.2g 脂質 6.9g 炭水化物 23.0g 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① **じゃがいも**、豚もも肉は一口大に切る。
- ② **にんじん**は乱切り、玉ねぎは2~3cm 角に切る。
- ③ 鍋に油、バターを熱し、**にんじん**、**玉ねぎ**を加え炒め、さらに豚肉を加える。
- ④ **玉ねぎ**がしんなりしてきたらじゃがいもを加え、水とコンソメを加えて煮込む。
- ⑤ 野菜にほぼ火が通ったら、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を加えて煮汁が少なくなるまで煮込む。

レシピのポイント

- ・カレーと同じ材料で作れ、甘みがあり食べやすいレシピです。
- ・にんじんはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンはビタミン A に変化し、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める効果があります。



レシピ提供 市栄養士会

じゃがいももち



材料 4人分 (目安 8 個)

じゃがいも……………中 2 個
バター……………10g
しょうゆ……………小さじ 1/2
片栗粉……………大さじ 4
塩……………少々
水……………大さじ 3



栄養価 (1人分)

エネルギー93kcal たんぱく質 1.4g 脂質 2.0g 炭水化物 20.5g 食塩相当量 0.3g

作り方

- ① **じゃがいも**の皮をむき、4~6 等分に切る。
- ② **じゃがいも**を耐熱皿に入れ、ラップをかけて5分加熱し、フォーク等でつぶす。
- ③ ②に片栗粉、塩、水を加えて混ぜ、8等分にし平たい円形にする。
- ④ フライパンにバターを熱し、両面を焼く。焼き色がついたらしょうゆを入れ絡める。

レシピのポイント

- ・さつまいもを使った「さつまいももち」を同じ手順で作ることができます。
- ・野菜を使用した砂糖不使用のレシピなので、お子さんのおやつにおすすめです。

レシピ提供 市栄養士会