

## 五目肉じゃが

ウズラの卵やちぎり揚げなどを入れて、普段の肉じゃがよりも栄養価を上げています。厚揚げや天ぷらなど家庭にある他の具材を入れて試してみてください。



## 作り方

- ①こんにゃくは下ゆでして角切り、ジャガイモは大きめの角切り、タマネギは厚めにスライス、ニンジンも乱切り、インゲンも1cmの長さに切る。
- ②油をひいた鍋で小間切れの牛肉を炒め、酒を入れる。
- ③牛肉の色が変わったらこんにゃく、ジャガイモ、タマネギ、ニンジンを炒め、調味料Aを入れて煮る。煮汁が少ない場合は水を足す。
- ④ちぎり揚げ、ウズラの卵を加えてさらに煮る。
- ⑤ニンジン、ジャガイモが煮えたら、インゲンを入れて少し煮ると出来上がり。

## 材 料 (4人分)

こんにゃく	80g	ウズラの卵	80g	
ジャガイモ	300g	酒	小さじ1	
タマネギ	150g	A {	濃口しょうゆ	大さじ1
ニンジン	60g		薄口しょうゆ	大さじ2
インゲン	20g		みりん	大さじ1/2
小間切れの牛肉	80g		砂糖	小さじ2
ちぎり揚げ	60g			
栄養価 (1人当たり)		192kcal		

この日の献立 五目肉じゃが、わかめの酢の物、ごはん、牛乳

