

コクうま肉じゃが

味付けは
めんつゆと
牛乳だけ！



牛乳の甘みが
食材にしみ込み、
ホッとする味わいに…

1人分あたり エネルギー 290kcal 食塩相当量 1.1g
参考食塩相当量：一般的な肉じゃが(1人前) 3.2g

【材料（4人分）】

・じゃがいも	300g(中3個)	・めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
・にんじん	160g(中1本)	・牛乳	400ml
・たまねぎ	360g(中2個)	・茹でた絹さや	適量
・牛コマ肉	240g		

牛コマ肉ではなく
豚コマ肉などに変えても◎

【作り方】

- ① 食材を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①と牛乳、めんつゆを入れ、クッキングペーパーなどで
落し蓋をして弱～中火で煮込む。
- ③ 食材が柔らかくなったら水分を飛ばして器に盛り、絹さやを
トッピングして出来上がり。