



瀬戸内市 管理栄養士

じゃがいもと豚肉のみそ炒め



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：228kcal

たんぱく質：17.0g

脂 質：10.3g

炭水化物：20.4g

食塩相当量：1.3g

【材料（3人分）】

じゃがいも	220g	
玉ねぎ	150g	
豚肉	220g	
酒	大さじ1(15g)	
サラダ油	適量	
A	みそ	大さじ1(18g)
	酒	大さじ1(15g)
	砂糖	大さじ1(9g)
	しょうゆ	小さじ1(6g)
青ねぎ	適量	

【下準備】

- じゃがいも・・・大きめのいちょう切りにし、水にさらす
- 玉ねぎ・・・くし切り
- 豚肉・・・酒をもみ込む
- 青ねぎ・・・小口切り
- A を合わせておく

【作り方】

- ① 耐熱容器にじゃがいもを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分程加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。色が変わってきたら、豚肉、じゃがいも、Aを入れてさらに炒める。
- ③ 器に盛り、ねぎをちらす。

じゃがいもは、大きめに切ることでよく噛むことにつながり、満腹感が得られます

じゃがいもに含まれるビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるはたらきがあります