

今月のおすすめ献立

(7月分)

献立名	肉じゃが
	

材料名 (1人分)	<table border="0"> <tr> <td>牛肉 30 g</td> <td>むき枝豆 8 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん 15 g</td> <td>おろししょうが . . . 1 g</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも 70 g</td> <td>しょうゆ 6 g</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ 30 g</td> <td>みりん 2 g</td> </tr> <tr> <td>しらたき 30 g</td> <td>さとう 4 g</td> </tr> </table>	牛肉 30 g	むき枝豆 8 g	にんじん 15 g	おろししょうが . . . 1 g	じゃがいも 70 g	しょうゆ 6 g	玉ねぎ 30 g	みりん 2 g	しらたき 30 g	さとう 4 g
牛肉 30 g	むき枝豆 8 g										
にんじん 15 g	おろししょうが . . . 1 g										
じゃがいも 70 g	しょうゆ 6 g										
玉ねぎ 30 g	みりん 2 g										
しらたき 30 g	さとう 4 g										

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① にんじんはいちょう、たまねぎはスライス、じゃがいもは角切りにし、しらたきは5センチほどに切って下茹でをしておく。 ② 鍋に油を熱し、牛肉におろししょうがを加えて色が変わるまでいためる。 ③ ②ににんじん、玉ねぎの順に加え、さらにいためる。 ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、しらたきと調味料を加えて煮込む。 ⑤ 玉ねぎから水分が出てきたらじゃがいもと枝豆を加え、全体がひたひたになるまで水を追加し、いもが柔らかくなるまで煮込む。
--------------	---

献立の特長	<p>じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱に強いという特徴があり、汗をかくこの時期には積極的に摂りたい食べものです。旬の野菜を加えれば、季節感も楽しめる肉じゃが . . . 。今夜の一品にいかがですか？</p>
-------	--