

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> <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> |
|-------|--|