

コロナに負けるなレシピ集【野菜料理①】

新じゃが・新玉ねぎでおいしい肉じゃが（2人分）

■材料 牛もも肉100g おろしにんにく1/2 片 新じゃが芋160g 2 個 新玉ねぎ80g 1/2 個 人参40g 長さ 2 cm 糸こんにゃく60g 1/3 袋 スナップえんどう4 本 サラダ油小さじ 2 A 水120ml 1/2 カップ強 しょうゆ大さじ 1 みりん大さじ 1 砂糖大さじ 1	《作り方》 ① 牛もも肉はおろしにんにくをまぶす。 ② 新じゃが芋は大きめの乱切り、人参は小さめの乱切りにする。新玉ねぎはくし形切りにする。糸こんにゃくは食べやすく切る。 ③ 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。色が変わってきたら糸こんにゃく以外の②を入れ、2～3 分炒める。 ④ ③にAを入れ、煮立ったら糸こんにゃくを入れ、落とし蓋をして中火で 20～25 分煮る。茹でたスナップえんどうを加え、火からおろし、落とし蓋をしたまま 15 分おく。
減塩のコツ 牛肉ににんにくをまぶすことで、肉の臭みを消す効果があり、調味料を控えてもおいしく感じられ、減塩効果	

（出典元：広島県「いつもの晩ごはんでも無理なく減塩できる知恵満載レシピ」監修：公益社団法人広島県栄養士会）

