

# 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）

<p>■材料</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>《作り方》</p> <p>① 牛もも肉はおろしにんにくをまぶす。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
<p><b>減塩のコツ</b></p> <p>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、<b>減塩効果</b></p>	

（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）

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/63/genen.html>

