

肉じゃが

食品名	一人分量 g	作りやすい量 (8人分)	切り方	熟 調理 指示
油	0.50	4 g (小さじ1)		*
豚小間	30.00	240 g		* ①油で肉を炒め、野菜も順に軽く炒
つきこん	15.00	120 g		* め、出汁を入れて煮る。
にんじん	15.00	120 g (中1本)	厚いちょう1cm	* ②調味料で味をつける。
じゃがいも	50.00	400 g (中3個)	厚いちょう2cm	* ③最後にさやいんげんを入れる。
玉葱	40.00	320 g (小さめ2個)	半分にして1cm幅	*
だし汁	35.00	140 ml		* つきこんとはこんにやくをところてん
上白糖	2.00	16 g (大さじ2弱)		* のように突き出した物です。
しょうゆ	6.20	50 g (大さじ3強)		*
食塩	0.13	ひとつまみ		*
清酒	2.00	16 g (大さじ1)		*
本みりん	2.00	16 g (大さじ1)		
さやいんげん (冷凍)	4.00	32 g	2~3cm	



1人分の栄養素

エネルギー	157 kcal	亜鉛	1.2 mg
たんぱく質	8.7 g	リチノール活性当量	89 μg
脂質	3.7 g	ビタミンB1	0.24 mg
炭水化物	30.1 g	ビタミンB2	0.08 mg
ナトリウム	427 mg	ビタミンC	8 mg
カルシウム	27 mg	食物繊維総量	17.6 g
マグネシウム	39 mg	食塩相当量	1.0 g
鉄	0.9 mg		