

生揚げの肉じゃが風

〈主な材料 4人分〉

生揚げ	1枚
鶏ひき肉	100g
ジャガ芋	3個
ニンジン	2分の1本
タマネギ	1個
インゲン	4本
しらたき	100g
サラダ油	大さじ1
だし汁	2カップ

しょうゆ	大さじ3	】 【A】
酒	大さじ2	
みりん	大さじ2	
砂糖	大さじ1と2分の1	



〈作り方〉

- ① 生揚げは16等分、ジャガ芋は8等分、ニンジンは乱切り、タマネギはくし形切りにする。インゲンは茹でて一度水にさらし、長さ3cmに切る。
- ② しらたきは食べやすい長さに切り、茹でこぼす。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。色が変わったら①のジャガ芋、ニンジン、タマネギを加えて全体に油が回るように炒める。
- ④ ③に①の生揚げ、だし汁を加え、煮立ったらアクを取りしらたき・【A】を加え、落とし蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら落とし蓋を取り、①のインゲンを加え3分程度煮る。

【1人分 321kcal、タンパク質 8g、塩分 2g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)