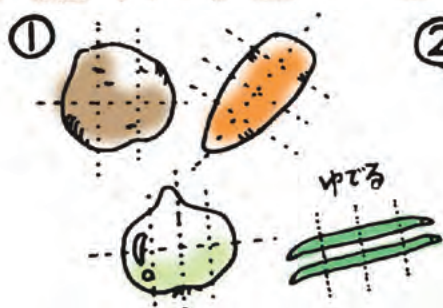


肉とじゃがいもの含め煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
111kcal / 5.0g / 7.1g

- 牛肉…60g ● じゃがいも…2コ ● 糸こんにゃく…1/2袋 ● にんじん…1/5本 ● たまねぎ…1/3コ
- さやいんげん…4本 ● 油…小さじ1 ● さとう…大さじ2 ● しょうゆ…大さじ2



じゃがいも、にんじんは
角切り、たまねぎは角
切りにする。糸こんに
ゃく、さやいんげんは
ゆでて適当な大きさに
切る。



なべに油を入れて牛肉
をいため、にんじん、
たまねぎ、糸こんにゃ
く、じゃがいもをいた
める。

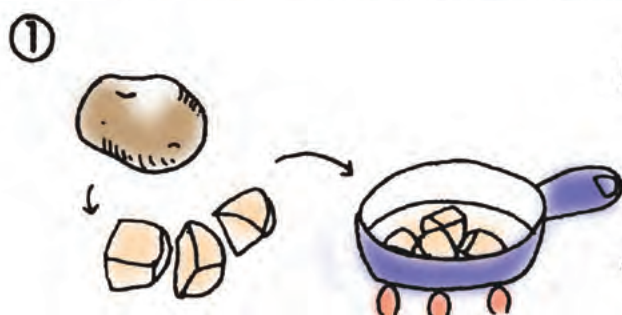


ひたひたの水で煮て
さとう、しょうゆで
味つけする。さやい
んげんを入れる。

粉ふきいも

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
39kcal / 1.0g / 0.1g

- じゃがいも…2コ ● パセリ…少々 ● 塩…少々 ● こしょう…少々



じゃがいもは 3cmの角切りに
してゆでる。



じゃがいもがやわら
かになったら湯をきる。



さらに弱火にして、じゃが
いもの粉をふかせ、塩
こしょう、パセリをふる。

仕上げに粉チーズをふったり、しょうゆや
バターを加えると、いろいろな味が
楽しめるよ！

