

春野菜の 洋風塩肉じゃが



1人分 ●カロリー：331kcal
●塩分：1.5g

レンジで「味しみ肉じゃが」をお手軽に！
塩味でさっぱり、春野菜の甘味と
栄養がつまった一品です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

牛切り落とし肉	150g
新じゃがいも	中1個(100g)
新玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(60g)
スナップエンドウ	4本
白ワイン(料理酒も可)	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
A 顆粒コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/4
水	100ml
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。新玉ねぎはくし形に切り、にんじんは皮をむいて、小さめの乱切りにする。
- 2 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。
- 3 耐熱容器に、1→2の順に入れて、一番上に牛肉を広げてのせ、**A**をかける。
- 4 耐熱容器のフタをずらしてのせ **Point1**、電子レンジ(500w)で5分加熱する。一度取り出して上下を返すように混ぜ **Point2**、再度フタをずらしてのせて5分加熱する。
※フタが電子レンジ対応でない場合は、ラップをふんわりかけてください。
- 5 全体を混ぜて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

*冷蔵庫で2~3日保存できます。

*加熱が足りない場合は、牛肉やじゃがいもに火が通るまで、様子を見ながら30秒ずつ追加してください。

*再加熱して全体を混ぜたあと、10~15分置いておくと味がよくしみ込みます。

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影
料理研究家・栄養士 今別府 紘行
今別府 靖子

◆ココが“押し”◆

「炒める&煮る」は電子レンジにお任せの簡単レシピ。煮崩れしにくいのもポイントです。また、新じゃがいもにはビタミンCやカリウム(余分な塩分を排出する)が豊富。今回は皮ごと使うので、食物繊維もとれます。

* * *



材料



Point1 容器の変形や破裂を防ぐため、加熱するときは、フタをずらして蒸気の抜け道を作ります。



Point2 いったん電子レンジから取り出して上下を返すことで、加熱ムラをなくします。

♪ アイテム ♪

耐熱容器(電子レンジ対応保存容器)

調理にも保存にも使える優れたもの!デザイン性の高いものなら、作ってそのまま食卓に出すこともできます。

※商品によって容器・フタの耐熱性は異なるため、必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。

基金だより 第18号 令和8年3月発行

東京都私的病院企業年金基金 〒110-0016 東京都台東区台東4-26-7 エス・スペース5階

TEL (03) 3833-7451

Fax (03) 3833-7453

受付時間 月~金 9時~17時

URL <https://www.nenkin-kikin.jp/shitekibyoun/>