

# 肉じゃが

## 栄養価(1人分)

エネルギー	434 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	21.6 g
炭水化物	41.3 g
食物繊維	4.0 g
塩分	2.4 g
カルシウム	52 mg



## 材料(4人分)

牛肉	250g
じゃがいも	300g 3個
にんじん	200g 1と1/2本
たまねぎ	250g 大1個
こんにゃく	100g
だし汁	500cc
砂糖	30g 大さじ1
しょうゆ	60cc 大さじ4
みりん	30cc 大さじ4
油	13cc 大さじ2
絹さや	12g 4枚

## 作り方

- ① じゃがいもとにんじんは一口大の乱切り、たまねぎはくし型に切る。じゃがいもはあくを抜くために水にさらす。
- ② こんにゃくも①と同様に切り、軽くゆでておく。
- ③ 牛肉は一口大よりやや大きめに切る。
- ④ 煮汁Aの材料(だし汁、みりん、しょうゆ、砂糖)をあわせておく。
- ⑤ 絹さやは筋を取り、塩を加えた熱湯でゆで、冷水にとる。水気を切って斜め半分に切る。
- ⑥ 鍋に油を入れ熱し、たまねぎを炒めてじゃがいも、にんじんを入れる。
- ⑦ じゃがいもが少し透明感が出てきたらAの調味料を入れる。煮汁が温まらないうちに牛肉を入れる。
- ⑧ 鍋に落としふたをして強火で15分煮る。
- ⑨ ⑧に仕上げに絹さやを入れて、器に盛る。



## ひとくち×モ

じゃがいもの主成分はでんぷんであり、ビタミンCも豊富(じゃがいものビタミンC量はりんごの約9倍)である。特に、ビタミンCは、でんぷんに囲まれているため、加熱しても壊れにくいという特徴がある。煮物の調味料の添加順序は、砂糖(サ)、塩(シ)、酢(ス)、しょうゆ(セ)そして、みそ(ソ)の順がよいとされ、これは分子量の小さい食塩を先に加えると、分子量の大きい砂糖よりも速く浸透し、食品組織をかたくして砂糖の浸透を妨げるからである。