

チーズ肉じゃが



楽しく無理なく減塩生活
～減塩レシピ～

一人分の栄養成分の目安

■エネルギー223kcal ■たんぱく質 13.3g ■脂質 9.8g ■食塩相当量 0.6g

材料（4人分）

- ・じゃが芋（中） 2個
- ・豚肉 200g
- ・玉ねぎ 1個
- ・とろけるスライスチーズ 2枚
- ・減塩しょう油 大さじ1杯
- ・みりん 小さじ1杯
- ・砂糖 小さじ2杯
- ・水 適量

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、じゃが芋と玉ねぎは、皮をむいて食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に、①の肉と野菜を入れ、水をひたひたになるくらいまで入れます。
- ③ ②の鍋に減塩しょう油、みりん、砂糖を加えて煮ます。
- ④ 肉に火が通り、じゃが芋がやわらかくなったら、チーズをのせ、火を止めます。
- ⑤ ④に鍋のふたをし、チーズがとろけたら、器に盛り出来上がりです。

献立のヒント

チーズ肉じゃが、根菜の味噌汁、ほうれん草の胡麻和え、ごはん

