



食改さんのおすすめレシピ

レンチンさっぱり肉じゃが



材料（4人分）

- 牛バラ肉（薄切り） 200 g
- ジャガイモ 2個（300g）
- 玉ねぎ 1 / 2 個（100g）
- にんじん 1 / 2 本（75g）
- A {
 - だし汁 200ml
 - みりん 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 小さじ2 / 3

作り方

- ① ジャガイモは小さめの一口大、玉ねぎはくし形、にんじんは乱切りにする。
- ② 耐熱容器に①とAを入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で3分間加熱する。
- ③ 電子レンジから一度取り出して混ぜ、牛肉を加えてレンジでさらに1分30秒加熱し、そのまま味をしみ込ませる。

ポイント



- 煮込むのが面倒な定番おかずですが、レンジで手軽にできるレシピ！
- 作り置きにもおすすめです♪



栄養価（1人分）

エネルギー： 344kcal
たんぱく質： 7.4g
脂質： 25.1g
食塩相当量： 1.3g