

## 主菜

適塩テクニック：乳製品を使う

# ★乳和食★肉じゃが



1人分  
塩分量**0.8g**  
**252kcal**

### Point

牛乳のコクで、薄味でも美味しく食べられます。  
しょうゆは最後の仕上げに加えて  
味付けを表面にとどめることで塩分カット！

### 【材料】 2人分

■ ジャがいも	160g	■ サラダ油	小さじ1
■ にんじん	40g	■ 牛乳	1/2カップ
■ 玉ねぎ	100g	■ 水	大さじ2
■ 牛または豚肉	100g	■ しょうゆ	大さじ1/2

### 【作り方】

- ①野菜の皮をむく。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。  
肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱して、じゃがいもを炒める。
- ③じゃがいもの周りに透明感が出てきたら、肉、にんじん、玉ねぎを加えて、肉に火が通るまで炒める。
- ④牛乳と水を加えてじゃがいもに火が通るまで煮る。
- ⑤しょうゆを加えて、味を調える。

※盛り付けに、茹でた絹さややグリーンピースを入れると  
彩りがきれいに仕上がります。