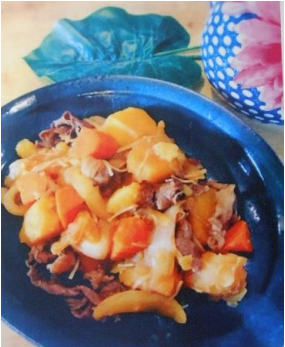


料理名		無水肉じゃが	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○じゃがいも	中4個	<p>① 野菜を切る。じゃがいも：1個を1/4に 玉ネギ：くし形切り（芯を少し残す） 人参：乱切り しらたきは食べやすい長さに切っておく。</p> <p>② フタ付の重めの鍋にサラダ油を熱し、野菜を中火で玉ネギ→人参→じゃがいもの順で入れ油が回ったら、その上にしらたきと牛肉を広げてしょうゆと砂糖を回しかけフタをする。 (水は入れずに食材の水分だけで煮ます)</p> <p>③ 中火より弱火で15～20分煮たら一度全体をかき混ぜ10～15分再び煮る。</p> <p>④ 最後にバターを入れてコクを出したら完成。</p>	
○玉ネギ	中2個		
○人参	中1本		
○牛うす切り肉	200g		
しらたき	1袋		
サラダ油	適量		
バター	大さじ1		
しょうゆ	大さじ5		
砂糖	大さじ3		
		<p>備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも・玉ネギは祖父の家庭栽培でとれたものです。 ・人参は秦野市内の野菜食販所で購入しました。 ・牛肉は足柄牛のうす切りを使っています。 	
			

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー431kcal たんぱく質11.8g)