



減塩ミルク肉じゃが



減塩ミルク肉じゃが

エネルギー 301kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- | | |
|----------|------|
| ・じゃがいも | 150g |
| ・にんじん | 50g |
| ・たまねぎ | 100g |
| ・豚スライス肉 | 100g |
| ・しらたき | 180g |
| ・グリーンピース | 30g |

《調味料》

- ・牛乳 200ml・めんつゆ3倍濃縮 大さじ1・水 適量

減塩ミルク肉じゃが

- ① 材料を切ります。
じゃがいも(3cmの角切り) にんじん(同程度の乱切り)
たまねぎ(くし切り) 豚肉(ひと口大)
- ② 鍋に牛乳、めんつゆを入れます。
切った野菜と豚肉も加え、落とし蓋をして15分ほど煮ます。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら完成です。
器に盛り付けて、グリーンピースを散らしましょう。