


材料		1人前	料理の特徴
材料名		分量(g)	煮物の定番、肉じゃがにむき枝豆を加えました。 彩りも鮮やかです。
むき枝豆		25g	
じゃがいも		130g	
にんじん		12g	
玉ねぎ		20g	
牛薄切り肉		50g	
水		100g	
酒		18g	
みりん		20g	
砂糖		10g	
しょうゆ		18g	
植物油		5g	
<h2>むき豆の肉じゃが</h2> 			
<h3>作り方</h3> <p>鍋に油を熱し、牛肉を炒める。</p> <p>じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを加え炒め合わせる。</p> <p>全体に油がまわったら水を加える。煮立ったら中火にし、アクを取りながら煮立てる。</p> <p>野菜がだいたい煮えたら調味料を加え、煮汁がなくなるまで煮る。</p>			
<h3>栄養価</h3> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量</p>			
			<div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">調理のポイント</div> じゃがいもの煮崩れに注意してください。

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	むき枝豆	1kg	1,040円	甘みの豊富な大袖の舞大豆の枝豆をさやをむいて瞬間凍結しました。さやをむいてあるのですぐにお料理に使えます。