



肉じゃが



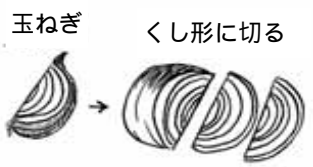
じゃがいも 1個
 にんじん 小1/4本
 玉ねぎ 1/4個
 豚肉 20g
 水 1/2カップ
 濃縮めんつゆ 大さじ1杯半

料理時間30分
 (つきっきり15分)

エネルギー	198kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	7.1g
塩分	2.3g

作り方

下ごしらえ



鍋に調味料と材料を入れ火にかけ、煮立つまで中火にする



煮汁がなくなるまで 12~15分煮る

