



○ 使用製品 国産かつおだしパック

○ 栄養成分表示(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
97 kcal	3.9 g	2.9 g	13.8 g	0.6 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=154g)

- じゃがいも 40g
- 玉ねぎ 20g
- しらたき 10g
- 鶏ひき肉 10g
- 人参 10g
- グリーンピース 3g
- しいたけ(乾) 1g
- 油 2g

【材料A】

- だし汁(国産かつおだしパック) 50g
- 濃口醤油 4g
- みりん 3g
- 砂糖 1g

○ 作り方

- ① じゃがいもは4等分、玉ねぎは1cm幅のくし切り、人参は短冊切り、しいたけは水で戻し、細切りにする。
グリーンピースは下茹でしておく。しらたきは食べやすい長さに切り、熱湯でさっと茹でる。
- ② 鍋に油を熱し、ひき肉・じゃがいもの順に炒め、残りの具材も炒め合わせる。
- ③ 材料Aを加えて落とし蓋をし、10~15分煮る。
- ④ 器に盛り、グリーンピースを散らす。

