

準備時間

分

調理時間

60
分

分量

1
人分



家族と同じ献立から 食べやすい形態に

材料

作り方

豚肉うすぎり	40 g
だし汁 (肉と同量)	40ml
まとめるこ (肉の1%)	0.4 g
じゃがいも	60 g
だし汁 (じゃがいもの1.5倍)	90ml
まとめるこ (じゃがいもの3%)	1.8 g
玉ねぎ	30 g
だし汁 (玉ねぎと同量)	30ml
まとめるこ (玉ねぎの1%)	0.3 g
にんじん	20 g
だし汁 (にんじんと同量)	20ml
まとめるこ (にんじんの1%)	0.2 g
いんげん	5 g
だし汁 (いんげんと同量)	5ml
まとめるこ (いんげんの1%)	0.05 g
煮汁	50ml
とろみ剤	適宜

1.肉じゃがの具材を別々にだし汁と共にミキサーにかけ、「まとめるこ」を加えて混ぜ、型に流し固める。
2.固めた具材を彩りよく器に盛り、とろみをつけた煮汁をかける。



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



233
カロリー



11.9	たんぱく質 グラム
4.4	脂肪 グラム
32	炭水化物 グラム
2.8	塩分 グラム