

# レンジで肉じゃが

ヘルスマイト  
おすすめレシピ

## 〈材料／2人分〉

|        |        |
|--------|--------|
| 豚肉     | 60g    |
| じゃがいも  | 100g   |
| 玉ねぎ    | 40g    |
| ① しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 砂糖     | 大さじ1/2 |
| 酒      | 大さじ1/2 |
| ごま油    | 小さじ1/2 |



## 〈作り方〉

- ① 豚肉は一口大、じゃがいもと玉ねぎは1.5cm角に切る
- ② 耐熱容器に①を入れて、肉を加えよく絡める。  
じゃがいもと玉ねぎを加え、混ぜ合わせる。
- ③ ラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱する(600W6分)。
- ④ 取り出して軽く混ぜ、器に盛り付ける。



## 〈メモ〉

- ・お弁当のおかずや、一人分のおかずに使えます。
- ・大きめのマグカップなどでも作ることができます。

## 〈1人分 栄養価〉

エネルギー 125kcal たんぱく質 7.5g 食塩相当量 0.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

動画も  
配信中!



千葉市美浜保健福祉センター健康課  
千葉市食生活改善協議会 美浜支部