



令和6年4月「肉じゃが」レシピ紹介

春先から夏にかけて、新じゃが、新玉ねぎ等「新」のつく食材が旬を迎えます。

じゃが芋は地方によって旬の季節が異なります。九州では、3～6月 本州では5～8月、北海道では7～11月あたりに収穫されたものが新じゃが芋と呼ばれます。

新じゃがは、普通のじゃが芋と比べると、皮が薄く、水分量も多いのが特徴です。こころろした小ぶりの新じゃがはそのまま調理して丸ごといただくこともできます。

今月は、新じゃが、新玉ねぎを使った和食の定番「肉じゃが」の作り方を紹介します。

「肉じゃが」



《材料 子ども4人分》

・じゃが芋	200g
・玉ねぎ	200g
・人参	60g
・牛肉(1cm幅に切る)	80g
・突きこんにやく	40g
・三度豆又はグリーンピース	20g
・砂糖	8g
・しょう油	12g
・なたね油	4g

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	171Kcal
・たんぱく質	3.1g
・脂質	0.5g

《作り方》

1. じゃが芋は2cm角に、人参はいちよう切り、玉ねぎは短めのくし型に切る。
2. 突きこんにやくは1cmぐらいに切り、あく抜きのため茹でる。
3. 人参、じゃが芋を油でいため肉を加え色が変わったら、ひたひたの水で煮る。
4. 3が沸騰したら、玉ねぎを加え煮る。
5. 4に火が通ったら調味料を加え味を含ませる。
6. 仕上げに茹でた三度豆又はグリーンピースを散らす。
* 肉は、豚肉、鶏肉でもおいしくいただけます。