

## g-max cooking no.2 肉じゃが



エネルギー：189kcal  
炭水化物：17.4g  
たんぱく質：5.6g  
脂質：10.4g  
塩分：1.0g

### [材料]4人分

|        |            |       |      |
|--------|------------|-------|------|
| ・牛肉    | 110g       | ・砂糖   | 大さじ1 |
| ・人参    | 80g (1/2本) | ・しょう油 | 大さじ2 |
| ・じゃがいも | 200g (小3個) | ・みりん  | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ   | 80g (1/2個) | ・酒    | 大さじ1 |
| ・しらたき  | 200g       | ・だし   | 1パック |
|        |            | ・水    | 1カップ |

### [作り方]

- ① 野菜は火の通りやすい大きさに切る。しらたきは短く切っておく。
- ② 炊飯鍋に食材、調味料をすべて入れる。  
★牛肉はほぐしながら入れると、かたまりになりにくいです！
- ③ フタをして、「炊飯」ボタンのスイッチを入れる。

監修：  ジーマックス株式会社 西菌明日香 (管理栄養士)

Memo