



韓国風肉じゃが

じゃが芋の栄養素についてご紹介します。

じゃが芋は、ビタミンCが豊富で、アンチエイジングや美肌効果が期待できます。

カリウムも豊富で、高血圧の予防やむくみを解消する効果があります。

クロロゲン酸も多く含まれ、がん予防や糖尿病の予防も期待されています。

じゃが芋は、揚げたり、蒸したり、茹でたり、煮込み料理やポテトチップス、コロッケなどの加工食品にも使用され、様々な料理に使われています。

保存が効き、栄養もしっかり摂れるので、こまめに食事に取り入れたいですね。

いつもの肉じゃがを少しアレンジして韓国風肉に仕上げています。

美味しいので、是非作ってみて下さい。

韓国風肉じゃが （4 人分）

<材料>	<使用量>	<仕込み>
じゃが芋	240g	皮をむいて乱切り
人参	120g	皮をむいて乱切り
牛肉	120g	2～3 cmに切る
にんにく	4g	みじん切り
生姜	4g	みじん切り
ねぎ	20g	白髪ねぎにしておく
白ゴマ	1.2g	
胡麻油	8g	
酒	8g	
砂糖	12g	
しょうゆ	20g	
味噌	20g	

（1 人分の栄養素）

エネルギー	157.7 k cal
たんぱく質	7.95 g
脂質	5.72g
塩分	1.6g

<作り方>

- ① 鍋に胡麻油を熱して、牛肉を炒めて肉の色が変わったら、人参、じゃが芋を加えて全体に油がまわるまで炒める。
- ② にんにく、生姜を加えてさっと炒め、酒を入れる。
- ③ 材料が半分ぐらいかぶる程度の水を入れ煮立ったら、砂糖、しょうゆ、味噌を入れて中火で15～20 分ぐらい煮て、やわらかくなったら火を止める。
- ④ 皿に盛り付け、上に白髪ねぎと白ごまをかけて出来上がり。