家庭版 健保だより いき♪いき 春号 No.61
編集・発行 東京実業健康保険組合 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3丁目10番4号 電話03-3663-1351(代表)

春野菜の洋風塩肉じゃが

1人分 ●カロリー：331kcal ●塩分：1.5g

レンジで「味しみ肉じゃが」をお手軽に！塩味でさっぱり、春野菜の甘味と栄養がつまった一品です

詳しい作り方はこちら！

材料（2人分）

- 牛切り落とし肉 …… 150g
- 新じゃがいも …… 中1個（100g）
- 新玉ねぎ …… 1/2個（100g）
- にんじん …… 1/2本（60g）
- スナップエンドウ …… 4本
- A
  - 白ワイン（料理酒も可） …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
  - 顆粒コンソメ …… 小さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/4
  - 水 …… 100ml
- 粗びき黒こしょう …… 少々

作り方

1. 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。新玉ねぎはくし形に切り、にんじんは皮をむいて、小さめの乱切りにする。
2. スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。
3. 耐熱容器に、1→2の順に入れて、一番上に牛肉を広げてのせ、Aをかける。
4. 耐熱容器のフタをずらしてのせ Point❶、電子レンジ（500w）で5分加熱する。一度取り出して上下を返すように混ぜ Point❷、再度フタをずらしてのせて5分加熱する。

※フタが電子レンジ対応でない場合は、ラップをふんわりかけてください。

5. 全体を混ぜて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

*冷蔵庫で2～3日保存できます。
*加熱が足りない場合は、牛肉やじゃがいもに火が通るまで、様子を見ながら30秒ずつ追加してください。
*再加熱して全体を混ぜたあと、10～15分置いておくと味がよくしみ込みます。

ヘルシー＆優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府 靖子

●撮影●
今別府 紘行

◆ココが“推し”◆

「炒める&煮る」は電子レンジにお任せの簡単レシピ。煮崩れしにくいのもポイントです。また、新じゃがいもにはビタミンCやカリウム（余分な塩分を排出する）が豊富。今回は皮ごと使うので、食物繊維もとれます。

＊　＊　＊

材料

Point❶ 容器の変形や破裂を防ぐため、加熱するときは、フタをずらして蒸気の抜け道を作ります。

Point❷ いったん電子レンジから取り出して上下を返すことで、加熱ムラをなくします。

らくらく♪アイテム

耐熱容器（電子レンジ対応保存容器）

調理にも保存にも使える優れもの！デザイン性の高いものなら、作ってそのまま食卓に出すこともできます。

※商品によって容器・フタの耐熱性は異なるため、必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。