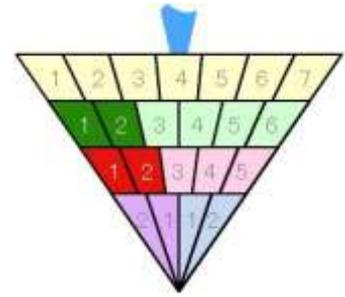


# 呉市



食事バランスガイドでは



## 肉じゃが

### 【材料 (4人分)】

たまねぎ…大玉1

じゃがいも…500g

にんじん…中1本

糸こんにゃく…1袋

牛薄切り肉…200g

サラダ油…適量

青豆…30g

調味料

砂糖 …大さじ3

しょう油…大さじ4

酒 …大さじ4

水 …カップ1

### 【作り方】

- ① たまねぎは大きめのせん切り，じゃがいもは皮をむいて水にさらし後に乱切り，にんじんは皮をむき，水にさらし後に乱切り，糸こんにゃくはさつと湯通しし，3cm ぐらいに切る。牛肉は3cm ぐらいに切る。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を入れじゃがいも，にんじんを炒めAを入れる。さらに糸こんにゃく，牛肉，たまねぎの順に入れ，蓋をして10分余り煮る。全体を混ぜて青豆を入れ，さらに5分くらい煮る。

### 《いわれ》

明治時代，旧海軍の東郷平八郎が，留学先のイギリスで食べたビーフシチューを参考に，船上食として作らせたことが始まりで，当時，参謀役で呉鎮守府にいたことから，呉市が肉じゃがが発祥の地？といわれています。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー299kcal，たんぱく質14.6g，脂質7.7g，炭水化物41g，塩分2.5g