[大豆入り塩肉じゃが]

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
油	3	小1	①にんにく、しょうがはみじん
しょうが	1	少々	切り、たまねぎは半分にせん切り
にんにく	1	少々	糸こんにゃくは4～5センチ、
豚小間肉	40		にんじん、じゃがいもは乱切りに
大豆（水煮）	40		する。
たまねぎ	45	1／5個	②油を熱し、しょうが～じゃが
にんじん	30	1／5本	いもを炒め、水を加えて煮る。
糸こんにゃく	30		大豆水煮を加える。
じゃがいも	280	2個	③調味料を加え味をととのえる
水	60		④最後にゆでたグリンピースを
酒	8	小2	加え仕上げる。
さとう	1	少々	
食塩	2	小1／2	
こしょう	少々	少々	
グリンピース	10	大1	

栄養価（1人分）		
エネルギー	91.0	kcal
たんぱく質	4.6	g
脂質	3.0	g
カルシウム	19.0	mg
食塩相当量	0.5	g

家庭で作るときは大豆水煮を使用するとよい。さっぱり味の塩肉じゃがによく合っておいしい。