

今日の
ひと皿

しよつつるとカレー粉でつくる ヘルシー肉じゃが



定番おかずを
アレンジ
魚醤で減塩&
うま味UP

材 料

■ 材料(1人前)	● 1人分のエネルギー ……270kcal
	● 食塩相当量 ……1.4g
豚肉のこま切れ ……80g	
じゃがいも ……1/2個 (70g)	
にんじん ……1/2本 (70g)	
玉ねぎ ……1/4個 (50g)	
しらたき ……100g	
油 ……適量	
水 ……70ml	
しよつつる ……小さじ1	
砂糖 ……小さじ1	
カレー粉 ……小さじ1	

Point!

肉の使用部位を豚ももや肩肉のこま切れにすることで脂質・エネルギーを抑えました。一般的な肉じゃがは醤油をベースに味付けしますが、本レシピでは秋田県の特産品である「しよつつる」を使用。料理のうま味が増し、減塩に繋がります。

また、本レシピにはカレー粉をプラスしていますが、しよつつるだけでも充分おいしくいただけます。

作 り 方

- ①じゃがいも、にんじんは大きめのひと口大に、玉ねぎは大きめのくし切りにする。
- ②しらたきは沸騰したお湯で1分ほどゆでて水をきる。
- ③鍋に油を熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら①を加えて炒める。
- ④じゃがいも、にんじんの表面に軽く焼き目が付いたら、しらたきを入れてサッと炒める。
- ⑤Aを加えて中火にかける。沸騰したら落とし蓋をし、弱火で20分ほど煮込む（ときどき上下を返す）。
- ⑥じゃがいもとにんにんに竹串がスッと通れば完成。

しよつつるとは

ハタハタなどを塩漬けし、発酵・熟成させた魚醤のこと。グルタミン酸などのうま味成分が豊富に含まれている。



考案・監修

聖霊女子短期大学 生活文化科 健康栄養専攻 講師
須磨 亜沙子 すま あさこ

管理栄養士。人間科学学士。学校、病院等の現場勤務を経て現職。現在、県民の健康増進を目的に食環境介入を通じた臨床栄養学的研究に取り組んでいる。