

チカラ

じゃがいもの力



カロリーは米の約半分。体内の余分な水分やナトリウムを排出する働きのあるカリウムが豊富で、むくみの解消に効果があるとされています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



とんじゃがスープ

調理時間
25分

1人分
358kcal

とんじゃがスープ

調理時間

25分

1人分

358kcal

【材料/6杯分】

豚バラかたまり肉……………400g
じゃがいも……………3個(450g)
玉ねぎ……………2個(400g)
にんじん……………2本(300g)
〔水……………6カップ
A 味の素 KKコンソメ固形タイプ…
……………4個
こしょう・好みで……………少々
パセリのみじん切り・好みで……………少々

【作り方】

- ①豚肉は2cm幅に切る。じゃがいもは4等分に切り、玉ねぎは2cm幅のくし形に切る。にんじんは乱切りにする。
- ②鍋に油少々(分量外)を熱し、①の豚肉を入れ、キッチンペーパーで余分な脂を拭き取りながら、表面に焼き色をつける。
- ③A、①のじゃがいも・玉ねぎ・にんじんを加え、アクを取りながら具材に火が通るまで15分ほど煮る。
- ④器に盛り、好みでこしょう、パセリをふる。
※残ったスープは粗熱を取って冷蔵庫で保存し、なるべく早くお召し上がりください。
※残った「とんじゃがスープ」で、「とんじゃがカレー」、「とんじゃがトマトスープ」、「とんじゃがシチュー」が作れます。