●マッシュポテトの牛肉包み焼き



エネルギー
220
kcal
たんぱく質
9.8
g
カリウム
420
mg
リン
112
mg
塩分
1.0
g

ポイント

- ●マッシュも、ポテトは崩れやすいため、しっかり形を整えてから包みましょう。
- ●お肉が少なくても、具材を包むことでボリュームアップ。

材料 (一人分)

_ 牛かた 50g _ じゃがいも 50g _ 食塩 0.2g _ こしょう 少々 _ 油 2g(小さじ1/2)

- たまねぎ 20g 水 15g(大さじ 1) ハヤシルウ 5g 固形コンソメ 0.5g

- 🖥 🕦 たまねぎは千切りにし、茹でこぼす。
- じゃがいも 50g ② じゃがいもは皮をむき、火が通りやすい大きさに切り、茹でこ 食塩 0.2g ぼす。

つぶしてマッシュポテトにし、塩・こしょうで味付けする。

- 油 2g(小さじ 1/2) 3 牛肉を広げ、形を整えたマッシュポテトを包む。
 - 4 フライパンで油を熱し、③を焼く。
 - 5 焼きあがったら、さらに取り出し、たまねぎを炒める。
 - ⑥ 水、ハヤシルウ、コンソメを入れ煮詰め、ソースにする。
 - ⑦ ソースをかけ、パセリを飾る。

イタリアンパセリ(飾り用)