主菜ー煮物 h-01

いかだんごのあんかけ

材　料	分量(g)
いかだんご	40.00
豚もも肉	10.00
うずら卵(水煮缶詰)	20.00
しょうが	0.50
乾しいたけ	0.50
たけのこ	15.00
たまねぎ	20.00
にんじん	15.00
白菜	30.00
グリンピース	5.00
サラダ油	2.00
三温(花見糖)	1.00
酒	1.50
しょうゆ(淡口)	4.50
しょうゆ(濃口)	2.00
食塩	0.30
こしょう	0.03
とりがら	2.00
水	25.00
ごま油	0.50

材　料	分量(g)
でん粉	2.00

エネルギー(kcal)	160
たんぱく質(g)	11.1
脂質(g)	6.5
カルシウム(mg)	40
鉄(mg)	1
VA(μg)	31
VB(mg)	0.16
VB2(mg)	0.15
塩分(g)	2.1
食物繊維(g)	2.8

MEMO

作り方

① しょうがはみじん切りにする。たまねぎはくし形に切る。にんじん･たけのこは短冊切りにし，たけのこは茹でておく。白菜は3cm位，乾しいたけは戻して，せん切りにする。

② 油でしょうが･豚肉，にんじん･たまねぎ，たけのこ，しいたけの順に炒める。

③ スープを加え，いかだんごを入れ，ひと煮たちさせる。

④ うずら卵を入れ，調味し煮る。

⑤ 白菜，グリンピースを入れ火が通ったら，水溶きでん粉･ごま油を入れとろみをつける。

☆ 大量の場合は，とろみをつけてから，白菜･グリンピースを入れる。