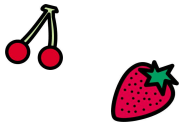
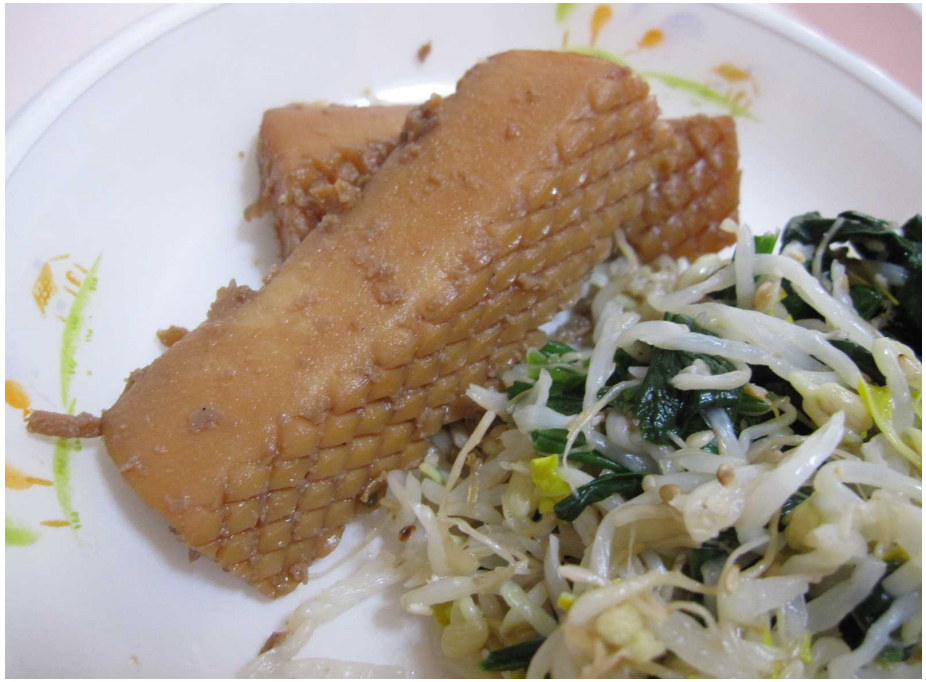
主菜ー煮物 h-02

いかの照り煮

材　料	分量(g)
いか	80.00
三温(花見糖)	2.50
みりん	2.50
しょうゆ(淡口)	2.00
しょうゆ(濃口)	2.50
しょうが	1.00
水	5.00



エネルギー(kcal)	90
たんぱく質(g)	14.6
脂質(g)	1.1
カルシウム(mg)	11
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	3
VB(mg)	0.01
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	1.1
食物繊維(g)	0



ごはん，牛乳，いかの照り煮，ナムル，みそ汁

作り方

① しょうがはすりおろす。

② 調味料を沸かす。

③ いかを入れ煮る。

☆ かき混ぜるとき，いかが切れないように注意する。