主菜ー煮物 h-03

うなぎのかば焼き煮

材　　料	分量(g)
うなぎの蒲焼き	50.00
しょうゆ(濃口)	7.00
みりん	5.00
三温(花見糖)	5.00
水	1.00

エネルギー(kcal)	183
たんぱく質(g)	12
脂質(g)	10.5
カルシウム(mg)	77
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	750
VB1(mg)	0.38
VB2(mg)	0.38
塩分(g)	1.7
食物繊維(g)	0

MEMO

作り方

① 調味料を沸かす。

② うなぎを入れ，中に火が通るまで煮る。

☆ 火が強すぎると，調味料が焦げるので注意。