

## 主菜 - 煮物 h-04 いりどり

材 料	分量 (g)
鶏もも肉	30.00
ごぼう	15.00
にんじん	15.00
板こんにゃく	30.00
たけのこ(水煮缶詰)	15.00
じゃがいも	50.00
焼き竹輪	10.00
グリーンピース	5.00
サラダ油	1.50
三温(花見糖)	3.00
しょうゆ(淡口)	3.00
しょうゆ(濃口)	2.00
煮干	1.00
水	20.00



エネルギー (kcal)	164
たんぱく質 (g)	8.4
脂質 (g)	6
カルシウム (mg)	36
鉄 (mg)	0.7
VA (μg)	241
VB (mg)	0.12
VB2 (mg)	0.12
塩分 (g)	1
食物繊維 (g)	3.3



### 作り方

竹輪・じゃがいも・たけのこは乱切りにし、たけのこは下茹でする。にんじんは厚めのいちょう切りにする。板こんにゃくは薄めの角切りにし、茹でする。ごぼうは斜め切りにする。

油で鶏肉、ごぼう・こんにゃく、たけのこ・にんじん、じゃがいもの順に炒める。

だし汁と竹輪を入れ煮る。調味する。

グリーンピースを入れる。



ごはん、牛乳、いりどり、紅白なます、くるみ入りじゃこ佃煮

