主菜ー煮物 h-07

おでん

材　　料	分量(g)
うずら卵(水煮缶詰)	25.00
厚あげ	20.00
すまき	10.00
じゃがいも	40.00
だいこん	30.00
板こんにゃく	30.00
こんぶ	1.00
三温(花見糖)	2.00
しょうゆ(淡口)	4.00
煮干	1.00
水	25.00

エネルギー(kcal)	133
たんぱく質(g)	7.2
脂質(g)	5.9
カルシウム(mg)	92
鉄(mg)	1.6
VA(μg)	122
VB(mg)	0.07
VB2(mg)	0.1
塩分(g)	1
食物繊維(g)	2

ごはん，牛乳，おでん，白菜の酢の物，みかん

作り方

① だいこんは厚めのいちょう切りにし，茹でる。すまき・じゃがいもは乱切りにする。こんにゃくと厚あげは三角に切り，こんにゃくは下茹でし，厚あげは油抜きする。こんぶは角切りにする。

② だし汁でこんにゃく，だいこん，じゃがいもの順に煮る。

③ 調味する。厚あげ・こんぶ・うずら卵・すまきの順に煮ていく。

☆ こんぶはだしをとった後で切る。煮すぎないこと。