主菜ー煮物 h-08

みそおでん

材　　料	分量(g)
うずら卵(水煮缶詰)	20.00
厚あげ	30.00
すまき	15.00
板こんにゃく	30.00
だいこん	50.00
じゃがいも	30.00
みりん	2.00
三温(花見糖)	2.00
淡色辛みそ	10.00
煮干	2.00
だし昆布	1.50
水	30.00

エネルギー(kcal)	161
たんぱく質(g)	9.3
脂質(g)	7
カルシウム(mg)	121
鉄(mg)	2.1
VA(μg)	96
VB(mg)	0.07
VB2(mg)	0.11
塩分(g)	1.6
食物繊維(g)	2.5

MEMO

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･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。昆布は角切りにする。

② だし汁にこんにゃく，だいこん，じゃがいもを入れ調味し煮る。

③ 厚あげ，うずら卵，こんぶ，すまきを入れ煮る。

☆ 昆布はだしをとった後で切る。
だし汁で味噌をとくと扱いやすい。