主菜ー煮物 h-09

洋風おでん

材　　料	分量(g)
豚もも肉	20.00
うずら卵(水煮缶詰)	15.00
焼き竹輪	10.00
じゃがいも	40.00
だいこん	40.00
にんじん	15.00
板こんにゃく	20.00
さやいんげん	10.00
サラダ油	2.00
食塩	0.10
こしょう	0.02
しょうゆ(淡口)	4.00
とりがら	5.00
水	30.00

エネルギー(kcal)	143
たんぱく質(g)	8.3
脂質(g)	6.3
カルシウム(mg)	41
鉄(mg)	1.1
VA(μg)	308
VB(mg)	0.26
VB2(mg)	0.13
塩分(g)	1
食物繊維(g)	2.2

作り方

① だいこんは厚めのいちょう切りにし，茹でる。じゃがいも･にんじん･竹輪は乱切りにする。こんにゃくは三角に切り，下茹でする。いんげんは2cm位に切る。

② 油で豚肉，こんにゃく，にんじんの順に炒め，スープを加え煮る。

③ 調味する。だいこん，じゃがいもを加え煮る。

④ うずら卵，竹輪，いんげんを入れる。

MEMO