主菜ー煮物 h-14

まぐろの角煮

材　　料	分量(g)
きはだまぐろ	60.00
しょうが	1.50
三温(花見糖)	1.00
みりん	1.00
水あめ	3.00
しょうゆ(濃口)	5.00
酒	2.00

エネルギー(kcal)	86
たんぱく質(g)	15
脂質(g)	0.2
カルシウム(mg)	4
鉄(mg)	1.3
VA(μg)	1
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	0

MEMO

作り方

① しょうがは粗みじん切りにする。

② 調味料を沸かす。しょうがを加える。

③ まぐろを入れて，味がつくまで煮る。