主菜－煮物 h-15

じゃがいものそぼろ煮

材　　料	分量(g)
じゃがいも	60.00
鶏ひき肉	30.00
にんじん	20.00
グリンピース	10.00
三温(花見糖)	2.00
みりん	1.00
しょうゆ(淡口)	3.00
しょうゆ(濃口)	2.00
煮干	0.50
水	20.00

エネルギー(kcal)	118
たんぱく質(g)	8.1
脂質(g)	2.6
カルシウム(mg)	11
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	166
VB(mg)	0.11
VB2(mg)	0.09
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	1.4

MEMO

作り方

① じゃがいもは乱切りにする。にんじんはいちょう切りにする。

② だし汁で鶏ひき肉，にんじん，じゃがいもの順で煮る。

③ 調味し，仕上げにグリンピースを加える。