主菜ー煮物 h-26

寄せ鍋

材　　料	分量(g)
鶏もも肉	20.00
えび(2L)	20.00
すりみ(白)	10.00
豆腐(木綿)	30.00
糸こんにゃく	20.00
にんじん	10.00
白菜	30.00
ねぎ	10.00
ぶなしめじ	5.00
しょうゆ(淡口)	6.00
食塩	0.10
酒	2.00
だし昆布	0.50
煮干	0.70
水	50.00

エネルギー(kcal)	110
たんぱく質(g)	11.6
脂質(g)	4.6
カルシウム(mg)	82
鉄(mg)	1
VA(μg)	196
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.12
塩分(g)	1.3
食物繊維(g)	1.7

ごはん，納豆，牛乳，寄せ鍋，紅白なます

作り方

① にんじんは短冊切りにし,白菜は3cm位に切る。豆腐はさいの目に切る。糸こんも適度な長さに切り，下茹でする。ねぎは2cm位に切る。しめじはほぐしておく。

② だし汁に鶏肉，すりみをちぎりながら入れ，調味する。

③ にんじん，糸こん，えび，豆腐，しめじ，白菜の順に入れて煮る。

④ ねぎを入れる。