主菜ー煮物 h-29

# 鶏とごぼうの煮物

| 材　　料 | 分量(g) |
|---|---|
| 鶏もも肉 | 30.00 |
| ごぼう | 30.00 |
| にんじん | 15.00 |
| さやいんげん | 10.00 |
| 板こんにゃく | 30.00 |
| しょうが | 1.30 |
| サラダ油 | 1.50 |
| 酒 | 1.00 |
| 三温(花見糖) | 2.00 |
| しょうゆ(濃口) | 4.00 |
| 煮干 | 0.60 |
| 水 | 20.00 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| エネルギー(kcal) | 117 |
| たんぱく質(g) | 6 |
| 脂質(g) | 5.7 |
| カルシウム(mg) | 40 |
| 鉄(mg) | 0.6 |
| VA(μg) | 247 |
| VB(mg) | 0.06 |
| VB2(mg) | 0.09 |
| 塩分(g) | 0.6 |
| 食物繊維(g) | 3.1 |

## 作り方

① にんじんはいちょう切りにし，いんげんは2cm位の長さに切る。しょうがはみじん切りにする。こんにゃくは薄めの角切りにし，下茹でする。ごぼうは斜め切りにし，水に

② 油でしょうが･鶏肉，ごぼう，こんにゃく，にんじんの順に炒める。

③ だし汁を加え煮る。

④ 調味する。いんげんを加える。

MEMO