主菜ー煮物 h-31

鶏肉とじゃがいものうま煮

材　　料	分量(g)
鶏もも肉	30.00
じゃがいも	60.00
たまねぎ	10.00
にんじん	15.00
たけのこ(水煮缶詰)	10.00
板こんにゃく	10.00
うずら卵(水煮缶詰)	15.00
さやいんげん	10.00
サラダ油	2.00
三温(花見糖)	2.00
しょうゆ(淡口)	5.00
煮干	1.00
水	25.00

エネルギー(kcal)	178
たんぱく質(g)	8.6
脂質(g)	8.4
カルシウム(mg)	30
鉄(mg)	0.9
VA(μg)	319
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.15
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	2.1

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。たまねぎはくし形に切る。こんにゃくは薄めの角切り，たけのこはいちょう切りにし，共に下茹でする。いんげんは2cm位に切る。

② 油で鶏肉，にんじん･たけのこ･こんにゃく，たまねぎ･じゃがいもの順に炒める。

③ だし汁を加え，煮る。

④ 調味する。うずら卵･いんげんを入れて，火が通るまで煮る。

麦ごはん，鮭ふりかけ，牛乳，鶏とじゃがいもの旨煮，はりはり漬け，五台山みかん