主菜ー煮物 h-32

秋野菜の煮物

材　　料	分量(g)
鶏もも肉	25.00
にんじん	10.00
れんこん	15.00
ごぼう	15.00
さといも	20.00
板こんにゃく	10.00
ぶなしめじ	10.00
さやいんげん	10.00
サラダ油	1.00
しょうゆ(淡口)	3.00
しょうゆ(濃口)	1.00
三温(花見糖)	3.00
酒	1.00
煮干	1.00
水	20.00

エネルギー(kcal)	116
たんぱく質(g)	5.9
脂質(g)	4.6
カルシウム(mg)	27
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	170
VB(mg)	0.1
VB2(mg)	0.09
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	2.9

MEMO

作り方

① こんにゃくは角切りにし，茹でる。さといもは茹でてから，乱切りにする。にんじん･れんこんはいちょう切りにする。ごぼうは乱切りにし，水にさらす。しめじはほぐしておく。

② 油で鶏肉，ごぼう･こんにゃく，にんじん･れんこんの順に炒める。

③ だし汁を加える。調味し煮る。

④ さといも･しめじ･いんげんを加え，火が通るまで煮る。