

主菜 - 煮物 h-33 煮豚

材 料	分量 (g)
豚もも肉	50.00
うずら卵(水煮缶詰)	20.00
たけのこ(水煮缶詰)	20.00
しょうが	1.00
三温(花見糖)	2.50
みりん	2.50
しょうゆ(淡口)	2.00
しょうゆ(濃口)	2.50
酒	1.00
水	4.00
サラダ油	2.00

エネルギー(kcal)	171
たんぱく質(g)	13.3
脂質(g)	9.9
カルシウム(mg)	16
鉄(mg)	1.1
VA(μg)	98
VB(mg)	0.46
VB2(mg)	0.19
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	0.5



MEMO



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

作り方

しょうがは粗みじん切りにする。たけのこはいちょう切りにし、下茹でする。

油でしょうが・豚肉、たけのこの順に炒める。

調味し、軟らかくなるまで煮る。

うずら卵を入れて、味がつくまで煮る。

