主菜ー煮物 h-35

豚肉とじゃがいものうま煮

材　　料	分量(g)
豚もも肉	30.00
うずら卵(水煮缶詰)	20.00
じゃがいも	60.00
板こんにゃく	30.00
にんじん	15.00
たけのこ	15.00
グリンピース	5.00
三温(花見糖)	3.00
しょうゆ(淡口)	3.00
しょうゆ(濃口)	2.00
煮干	1.00
水	35.00

エネルギー(kcal)	169
たんぱく質(g)	10.7
脂質(g)	6
カルシウム(mg)	35
鉄(mg)	1.3
VA(μg)	326
VB(mg)	0.37
VB2(mg)	0.18
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	2.7

MEMO

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。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，共に茹でる。

② だし汁で豚肉，にんじん･たけのこ･こんにゃく，じゃがいもの順に煮ていく。

③ 調味する。うずら卵･グリンピースを入れて味がつくまで煮る。

☆ うま煮･･･肉･魚介･野菜等をみりん･砂糖･しょうゆ･だし汁で甘辛く煮つけた料理。