主菜ー煮物 h-37

大豆のいそ煮

材　　料	分量(g)
大豆	10.00
ひじき	2.00
鶏もも肉	15.00
突きこんにゃく	12.00
にんじん	8.20
ごぼう	8.90
さやいんげん	8.00
煮干	0.40
水	12.00
大豆ゆで汁	3.00
┌ 中双	2.50
└ しょうゆ(淡口)	3.50

エネルギー(kcal)	99
たんぱく質(g)	6.6
脂質(g)	4
カルシウム(mg)	70
鉄(mg)	2.3
VA(μg)	148
VB(mg)	0.1
VB2(mg)	0.09
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	3.8

作り方

① 大豆は柔らかくなるまで，茹でる。こんにゃくは食べやすい長さに切って，茹でる。ひじきは戻しておく。にんじんは角切り，ごぼうは輪切り，いんげんは2cm位に切

② だし汁に大豆のゆで汁を加え，鶏肉･野菜を煮る。やわらかくなったら中双･ひじき･大豆を入れ煮る。

③ 全体に甘味がついたらさやいんげんを入れ，しょうゆで調味する。

MEMO