


献立名	にん玉ほうべえ	
	調理のポイント	
	<p>・にんじんのにん、卵 たまねぎのたま、ほうれんそうのほう ベーコンのべーで、にんたまほうべえという名前がつけました。</p> <p>・名前のおもしろさだけでなく味の良さ、彩りの良さが特徴の献立です。</p> <p>・</p> <p>・</p>	
ひとことアドバイス	煮物ですが、ごはんにかけてもおいしく食べられます。	

材料名	(4人分分量)	作り方
にんじん	80g	熱した鍋に油を入れ、ベーコンを炒める。
卵	120g	細く切ったにんじん、たまねぎも炒める。
たまねぎ	120g	しんなりしたら 水を入れ煮込む。
ほうれんそう	80g	沸騰したら あくを取り調味し 水溶きでんぷんを入
ベーコン	60g	れ、割りほぐした卵を流し入れ煮る。
薄口しょうゆ	10g	煮えたら、塩ゆでしたほうれんそうを入れ仕上げる。
洋風だしの素	4g	
でんぷん	4g	
油	2g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
107	7.9	5.4	57	1	436	0.1	0.17	6	1.6
食塩 g	1.1								