


献立名	みそ煮	
	<p style="text-align: center;">調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそはあまり煮立たせると、風味がなくなったり、焦げやすいため、弱火で煮る ・ ・ ・ 	
ひとことアドバイス	豊橋市は、だいこんの産地として知られています。寒くなると冬やさいをみそ味で煮込んだみそ煮が家庭の味として親しまれています。	

材料名	(4人分量)	作り方
・すり身ボール	30g	①さといもは乱切り、こんにゃくは1/3に切り、0.5cm、にんじんはいちょう切り、だいこんは厚めのいちょう切り、たけのこ缶は短冊切り、さやいんげんは2cmに切る。 ②だし汁でにんじん、だいこんを煮て調味し、さといも、すり身ボールを加え、弱火で煮る。 ③しあげにさやいんげんを加える。
・さといも	35g	
・こんにゃく	30g	
・にんじん	20g	
・だいこん	50g	
・たけのこ缶	20g	
・さやいんげん	5g	
・赤みそ	11g	
・三温糖	4g	
・しょうゆ	2g	
・酒	2g	
・削り節	1g	

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	食塩 g
131	7.6	2.4	77	1.4	244	0.05	0.06	4	4.0	2.4