


料理名	栗と根菜の煮物	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 弱火でじっくり煮込むと、野菜の芯まで味がしみ込んで、おいしくなります。 ・ 食材の大きさを揃えると、火の通りが均一になり、きれいに仕上げることができます。 	
おすすめポイント	さといもやれんこん、にんじんなどの根菜類は、体を温めてくれる働きがあります。寒い時期におすすめの1品で、不足しがちな食物繊維も豊富です。	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ とりもも肉 ・ さといも ・ うずら卵 (水煮) ・ れんこん ・ にんじん ・ たけのこ (水煮) ・ 板こんにゃく ・ くり (蒸し) ・ さやいんげん ・なたね油 ・ 上白糖 ・ 清酒 ・ しょうゆ ・ 削り節 	<ul style="list-style-type: none"> 50g 100g 120g 100g 60g 75g 75g 25g 25g 4g 8g 4g 28g 5g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 削り節でだしをとる。 ② とりもも肉、皮をむいたさといも、こんにゃく、くりは、一口大に切る。れんこん、にんじんは、厚めのいちよう切り、さやいんげんは、2~3cm幅に切る。たけのこは、短冊切りにする。切ったさといも、れんこん、こんにゃくは、下ゆでしておく。 ③ 熱した鍋になたね油を入れ、とりもも肉、れんこん、にんじん、たけのこ、こんにゃくの順番に入れ、軽くいためる。 ④ ③の具が浸るくらいのだし汁を入れ一煮立ちさせる。 ⑤ にんじんに火が通ったら、さといも、うずら卵を加え、上白糖、酒、しょうゆで味を調え、味がしみ込むまで煮込む。 ⑥ 最後に、くりとさやいんげんを加え、混ぜたら完成。

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
145	8.5	5.6	43	25	1.6	1.1	260	0.08	0.16	15	2.6	1.3

※中学生の給食量を目安にしています。