


料理名	さといものごまみそ煮	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ とり肉はいためずに、他の食材と一緒に煮てもおいしいです。</li> <li>・ さといもはレンジで加熱すると簡単に皮をむくことができます。</li> </ul>	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フライパン1つでサッと作ることができます。</li> <li>・ しっとり、ねっとりしたさといもに、甘味のあるみそ味がよく合います。</li> </ul>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ さといも</li> <li>・ とりもも肉</li> <li>・ れんこん</li> <li>・ ぶなしめじ</li> <li>・ すりごま</li> <li>・ 調合油 (サラダ油)</li> <li>・ 【A】 三温糖</li> <li>・ 【A】 豆みそ</li> <li>・ 【A】 みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>350g</li> <li>100g</li> <li>100g</li> <li>180g</li> <li>27g</li> <li>4g</li> <li>9g</li> <li>36g</li> <li>18g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。</li> <li>② とりもも肉は、食べやすい大きさに切る。</li> <li>③ れんこんは皮をむき、5mmのいちょう切りにする。</li> <li>④ ぶなしめじは石づきをとり、ほぐしておく。</li> <li>⑤ 熱した鍋に油を入れ、とり肉を軽くいためる。</li> <li>⑥ さといも、れんこん、ぶなしめじ、水、【A】を加え、ふたをして煮る。</li> <li>⑦ 煮汁が少なくなったら、すりごまを加える。</li> </ol>

【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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
197	11.0	6.9	114	69	2.3	1.7	4	0.16	0.12	18	6.3	1.1

※中学生の給食量を目安にしています。