


<b>献立名</b>	大豆の磯煮	
	<b>調理のポイント</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆は水に浸して、した煮しておきます。</li> <li>・かつを節でだしをとっておきます。</li> <li>・生揚げは、油ぬきをしておきます。</li> <li>・ひじきは、水で戻しておきます。</li> <li>・いんげんは、すじを取り下ゆでしておきます。</li> </ul>	
<b>ひとことアドバイス</b>	よく炒め、味をしみこませるのが、コツです。汁けをよく切り、再度炒めると、お弁当の一品にもなります。	

材料名	(4人分量)	作り方
・ひじき	15 g	鶏肉を炒め、いちょう切りしたにんじんを入れ炒めま
・鶏肉	50 g	
・大豆	50 g	乱切りしたたけのこ、短冊切りしたこんにゃくを入れ
・生揚げ	60 g	ます。
・はんぺん	60 g	ひじきを入れ、炒めます。
・こんにゃく	70 g	だしを入れます。
・にんじん	70 g	調味料を入れ、大豆、一口大に切った生揚げを入
・たけのこ	70 g	
・いんげん	28 g	れ煮ます。
・しょうゆ	28 g	はんぺんを入れ煮ます。
・砂糖	15 g	味がしみたら、盛りつけます。
・みりん	4 g	斜め切りしたいんげんを上添えます。
・かつを節	4 g	

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
139	11.6	4.2	138	4	240	0.11	0.11	1	5.3	1.3