副菜－煮物 m-01

うの花炒り（ごぼう入り）

材　　料	分量（g）
おから	15.00
ささがきごぼう	4.00
乾しいたけ	1.00
にんじん	5.00
さつま揚げ	10.00
突きこんにゃく	5.00
ねぎ	3.00
みりん	0.50
三温（花見糖）	1.50
しょうゆ（淡口）	3.00
煮干	0.50
水	15.00

エネルギー（kcal）	44
たんぱく質（g）	2.5
脂質（g）	0.9
カルシウム(mg)	29
鉄（mg）	0.3
VA（μg）	84
VB(mg)	0.04
VB2（mg）	0.03
塩分(g)	0.7
食物繊維（g）	2.4

作り方

① にんじんはせん切りにする。ささがきごぼうは適度な長さに切る。乾しいたけはもどしてせん切りにする。さつま揚げは角切りにし，ねぎは小口切りにする。こんにゃくは下茹でする。

② だし汁でごぼう･にんじん･こんにゃく･しいたけ･さつま揚げを煮る。

③ 調味する。

④ おから，ねぎを入れ，焦げないようによく混ぜながら，水分がなくなるまで煮る。

☆ ①すべての長さをそろえて切ると，仕上がりがきれい。

MEMO