副菜－煮物 m-02

うの花入り（天ぷら入り）

材　　料	分量（g）
おから	10.00
さつま揚げ	10.00
乾しいたけ	0.50
にんじん	10.00
突きこんにゃく	10.00
ねぎ	3.00
サラダ油	1.00
みりん	1.00
上白糖	1.00
しょうゆ（淡口）	2.00
煮干	0.50
水	20.00

エネルギー（kcal）	46
たんぱく質（g）	2.1
脂質（g）	1.8
カルシウム(mg)	25
鉄（mg）	0.2
VA（μg）	159
VB(mg)	0.03
VB2（mg）	0.02
塩分(g)	0.5
食物繊維（g）	1.8

作り方

① さつま揚げは細目の角切りにする。にんじんは短冊切り，ねぎは小口切りにする。こんにゃくは下茹でする。乾しいたけは戻してせん切りにする。

② だし汁でしいたけ･こんにゃく･にんじん･さつま揚げの順に炒める。

③ だし汁を入れ，調味する。

④ おからを加え，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。最後にねぎを入れてひと混ぜする。

MEMO