副菜ー煮物　m-03

かぼちゃの煮物

材　　料	分量(g)
西洋かぼちゃ	70.00
刻み昆布	0.50
中双	2.20
しょうゆ(淡口)	1.70
食塩	0.10
煮干	0.40
水	20.00

エネルギー(kcal)	75
たんぱく質(g)	1.4
脂質(g)	0.2
カルシウム(mg)	16
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	462
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	2.7

MEMO

作り方

① かぼちゃを角切りにする。

② かぼちゃ･昆布をだし汁に入れ，調味し，煮含める。