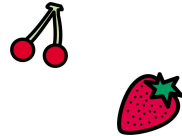


副菜－煮物 m-04 ぐる煮

材 料	分量 (g)
ごぼう	8.00
にんじん	8.00
だいこん	25.00
さつま揚げ	8.00
さといも	15.00
板こんにゃく	15.00
乾しいたけ	0.40
煮干	1.20
水	28.00
〔 中双	1.20
しょうゆ (淡口)	3.60



エネルギー (kcal)	42
たんぱく質 (g)	1.7
脂質 (g)	0.3
カルシウム (mg)	26
鉄 (mg)	0.5
VA (μg)	120
VB (mg)	0.02
VB2 (mg)	0.02
塩分 (g)	0.8
食物繊維 (g)	1.9



作り方

- ① 乾しいたけは戻し、材料は全部小さい角切りにする。こんにゃく・さといも・だいこんは下茹でする。
- ② だし汁でごぼう・にんじん・こんにゃく・しいたけ・だいこん・さといも・さつま揚げの順に煮る。
- ③ 調味し煮る。

☆ ぐる煮・・・高知の郷土料理。「ぐる」とは方言で「集まる」。つまり、野菜が集まった煮物。



ごはん、牛乳、ぶりの照り焼き、ぐる煮、切り干し大根の酢の物