副菜ー煮物 m-06

たけのことえんどうの煮物

材　　料	分量(g)
たけのこ	35.00
グリンピース	10.00
煮干	1.00
水	15.00
中双	0.90
しょうゆ(淡口)	3.00

エネルギー(kcal)	25
たんぱく質(g)	2.1
脂質(g)	0.1
カルシウム(mg)	9
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	8
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	2

MEMO

作り方

① たけのこは半月切りにして，下茹でする。

② だし汁に調味料を入れ，たけのこを煮る。

③ グリンピースを加え，味がつくまで煮る。