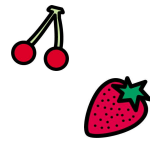


副菜 - 煮物 m-08

ひじきの炒め煮

材 料	分量 (g)
ひじき	4.00
にんじん	8.00
たけのこ(水煮缶詰)	10.00
突きこんにゃく	15.00
さつま揚げ	10.00
サラダ油	0.50
三温(花見糖)	2.00
しょうゆ(淡口)	4.00
みりん	1.00
煮干	0.40
だし汁	5.00



エネルギー(kcal)	43
たんぱく質(g)	2.2
脂質(g)	1
カルシウム(mg)	73
鉄(mg)	2.4
VA(μg)	142
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	9
食物繊維(g)	2.4



作り方

ひじきは戻して、水洗いしておく。にんじん・たけのこ・さつま揚げは小さめの短冊切りにする。突きこんにゃくは適度な長さに切る。たけのこ・こんにゃくは下茹でする。

油でたけのこ・にんじん・こんにゃく・ひじき・油揚げを順に炒める。

だし汁を加え煮る。調味する。



えびたま丼(麦ごはん), 牛乳, ひじきの炒め煮, みかん