

ひじきの炒め煮(鶏肉入り)



MEMO

[illegible]

エネルギー(kcal)	65
たんぱく質(g)	3.5
脂質(g)	3.5
カルシウム(mg)	65
鉄(mg)	2
VA(μg)	141
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	1.8

作り方

ひじきは戻して、水洗いしておく。にんじん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り、下茹でする。油揚げはせん切りにし、油抜きする。

油で鶏肉・にんじん・こんにゃく・ひじき・油揚げを順に炒める。

調味し煮る。

水分が足りなければだし汁を加える。

