副菜ー煮物 m-12

煮びたし

材　　料	分量(g)
こまつな	35.00
白菜	30.00
にんじん	5.00
煮干	1.00
だし汁	10.00
三温(花見糖)	0.50
しょうゆ(淡口)	2.00
油揚げ	7.00

エネルギー(kcal)	41
たんぱく質(g)	2.1
脂質(g)	2.4
カルシウム(mg)	95
鉄(mg)	1.4
VA(μg)	262
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	1.3

MEMO

作り方

① こまつな･白菜は3cm位に切り，さっと茹でて水にさらし，水分をきっておく。にんじんは短冊切りにする。油揚げはせん切りにし，油抜きする。

② 調味料を沸かして，にんじん･油揚げを入れ煮る。

③ 白菜･こまつなを入れさっと煮る。