副菜－煮物　m-13

煮びたし（鶏肉入り）

材　　料	分量（g）
こまつな	15.00
白菜	50.00
にんじん	5.00
鶏むね肉	10.00
酒	1.00
三温（花見糖）	1.50
しょうゆ（淡口）	3.00
食塩	0.20
こしょう	0.02

エネルギー（kcal）	39
たんぱく質（g）	2.8
脂質（g）	1.3
カルシウム(mg)	50
鉄（mg）	0.6
VA（μg）	164
VB(mg)	0.04
VB2（mg）	0.05
塩分(g)	0.7
食物繊維（g）	1.1

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。

② 調味料を沸かして，鶏肉･にんじんの順に煮る。

③ こまつな･白菜を入れさっと煮る。