副菜－煮物 m-15

大豆の五目煮

材　料	分量(g)
大豆	10.00
鶏もも肉	15.00
にんじん	15.00
たけのこ(水煮缶詰)	15.00
突きこんにゃく	15.00
油揚げ	3.00
だし昆布	0.50
中双	2.00
しょうゆ(淡口)	4.00
煮干	0.40
だし汁	20.00

エネルギー(kcal)	104
たんぱく質(g)	7.2
脂質(g)	5
カルシウム(mg)	48
鉄(mg)	1.2
VA(μg)	231
VB(mg)	0.1
VB2(mg)	0.08
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	2.7

作り方

① にんじん･たけのこ･だし昆布は角切りにする。油揚げはせん切りにし，油抜きする。大豆は茹でる。こんにゃくは小さめに切っておく。こんにゃく･たけのこは茹でる。

② だし汁で鶏肉，大豆･にんじん･こんにゃく･たけのこ，油揚げ･昆布を順に煮る。

③ 調味する。

☆ だし昆布は，だし汁をとる時に使い，沸騰する前に取り出して角切りにする。

ごはん，沖うるめのカレー揚げ，大豆の五目煮，おかかあえ