

四方竹のポン切り煮



エネルギー (kcal)	38
たんぱく質 (g)	2.9
脂質	1.4
カルシウム(mg)	11
鉄 (mg)	0.2
VA (μg)	77
VB(mg)	0.01
VB2 (mg)	0.03
塩分(g)	0.3
食物繊維 (g)	1.3

- ① にんじんは短冊切りにする。四方竹は2～3cmに切る。
- ② 油で鶏肉・四方竹・にんじんを順に炒める。
- ③ だし汁・調味料を入れ煮る。

☆ ポン切り煮・・・四方竹を折ると「ポン！」と鳴ることから名前がついた。四方竹は秋に生える竹の子で、食物繊維は普通の竹の子の約2倍。

