汁物 n-15

五目汁（鶏肉あり）

材　　料	分量（g）
鶏むね肉	5.00
板こんにゃく	5.00
にんじん	5.00
豆腐（木綿）	20.00
さといも	10.00
油揚げ	3.00
乾しいたけ	0.50
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	120.00
食塩	0.20
しょうゆ（淡口）	4.00
ごま油	0.50

エネルギー（kcal）	54
たんぱく質（g）	3.5
脂質（g）	2.9
カルシウム(mg)	41
鉄（mg）	0.4
VA（μg）	93
VB(mg)	0.02
VB2（mg）	0.02
塩分(g)	0.8
食物繊維（g）	0.8

MEMO

作り方

① にんじんはいちょう切りにする。乾しいたけは戻して，せん切りにする。油揚げはせん切りにして，油抜きする。豆腐は角切りにする。さといもは茹でてから，角切りにする。ねぎは小口切りにする。こんにゃくは薄めの角切りにし，茹でる。

② ごま油で鶏肉，にんじん，こんにゃく，しいたけを炒める。

③ だし汁を加え，さといも，油揚げを入れる。

④ さといもがやわらかくなったら，豆腐を入れ調味し，ねぎを入れる。