汁物 n-45

雑煮

材　　料	分量(g)
鶏ささみ	20.00
白菜	10.00
こまつな	10.00
にんじん	5.00
だいこん	15.00
煮干	2.00
むろ節	1.00
だし昆布	0.50
だし汁	130.00
食塩	0.40
しょうゆ(淡口)	4.00
もち	25.00

エネルギー(kcal)	93
たんぱく質(g)	7.1
脂質(g)	0.4
カルシウム(mg)	30
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	130
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	1
食物繊維(g)	0.8

作り方

① にんじん･だいこんはいちょう切りにする。白菜･こまつなは2cm位に切り，こまつなはさっと茹でる。

② だし汁で鶏肉，にんじん，だいこん，白菜(茎)の順に煮る。

③ 調味する。

④ こまつな･白菜(葉)を入れる。

⑤ 器に汁を入れ，もちをのせる。

MEMO