

ひよこまめとたもぎたけの煮物



(分量は小学校相当です)

材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 蒸しひよこまめ	20		①分量の水・A・ひよこまめ・たもぎたけ・ごぼう・にんじん・いわし削り節を入れ中火で煮る。
* たもぎたけ水煮	10	水を切る	
* ささがきごぼう	10	流水解凍	②水分が少なくなるまで煮詰め、最後に味を調える。
にんじん	10	いちょう切り	
* いわしの削り節	0.2		
* 砂糖	A 2		
* しょうゆ	A 6		
* みりん	A 2		
水	30		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
56	2.8	0.6	0.3	20	18	0.4	0.5	72	0.04	0.03	1	3.8