

# ひよこまめの佃煮



(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分量の水とA・おろししょうがを沸騰させた中に、 ひよこまめ・茎わかめ・たもぎたけを入れ中火で 煮詰める。
* 冷茎わかめ (剣山)	15	流水解凍	
* たもぎたけ	5	水を切る	
* いわしの削り節	0.2		③後からいわしの削り節を入れ、最後に味を調える。
* おろししょうが	0.3		
* さとう	A 1		
* しょうゆ	A 2		
* みりん	A1.5		
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
55	2.8	0.6	0.3	20	16	0.4	0.5	72	0.04	0.03	1	3.8