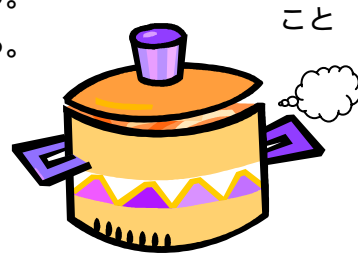


茎わかめの炒め煮

～ 食物せんいたっぷり、でも食塩の摂り過ぎには注意してね～

- 【材料】 4人分と下準備
- 茎わかめ・・・・・・・・・・40g 水に漬けて塩出ししておく。
 - 鶏もも肉・・・・・・・・・・40g 細めのそぎ切りにする。
 - 突きこんにゃく・・・・・・・・40g さっと茹でておく。
 - たけのこ・・・・・・・・・・25g 短冊切りにする。
 - にんじん・・・・・・・・・・60g 短冊切りにする。
 - サラダ油・・・・・・・・・・12g
 - さとう・・・・・・・・・・27g
 - しょうゆ・・・・・・・・・・20g
 - みりん・・・・・・・・・・30g
 - 煎りごま・・・・・・・・・・9g



副菜

【作り方】

フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、たけのこ、茎わかめ、突きこんにゃくの順に炒め合わせ、さとう、みりん、しょうゆで味を付け、水分をとばす。出来た所へ煎りごまを振ってすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
122kcal	3.0g	6.2g	46mg	0.5mg	1.5g	1.6g

