

材料		1人前	料理の特徴	
材料名		分量(g)	<p>かんぴょうを取り入れ、食物繊維たっぷりの豆煮。 甘辛く煮絡めたごはんにとったりの副菜です。</p>	
かんぴょう		3g		
冷凍大豆		15g	<div data-bbox="564 542 970 642" data-label="Section-Header"> <h2>五日豆煮</h2> </div> <div data-bbox="564 622 1407 1581" data-label="Image"> </div>	
鶏もも肉こま		10g		
ごぼう		10g		
にんじん		5g		
こんにやく		5g		
さつま揚げ		10g		
たけのこ		5g		
しょうゆ		3g		
さとう		1g		
酒		1g		
みりん		1g		
油		0.5g		
作り方				
①油で鶏肉を炒める。				
②やさいを鍋に入れて煮る。				
③こんにやく、さつま揚げ、大豆、水で戻したかんぴょう、調味料を入れて煮る。				
④味を煮含めて、出来上がり。				
栄養価				
エネルギー				
たんぱく質				
脂質				
カルシウム				
マグネシウム				
鉄				
亜鉛				
ビタミンA				
ビタミンB1				
ビタミンB2				
ビタミンC				
食物繊維				
食塩相当量				
調理のポイント		大きさを揃えてカットすることで、児童生徒も食べやすく、調理時間も短縮できます。		

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	無漂白干瓢 (10mmカット)	100g	560円	<p>自然の天日で干し上げてあるため、食物繊維・カルシウム・リン・鉄分・カリウムが豊富に含まれております。香りは、独特なほんのり甘い、太陽の匂いがします。 漂白していないため、色は自然な茶色なのが特徴です。</p> <p>水で戻してからご使用ください。</p>