


| 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="566 542 970 642" data-label="Section-Header"> <h2>五目豆煮</h2> </div> <div data-bbox="566 622 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> |