



使用煮物レシピ



★めんつゆを薄めるだけで、「おいしい煮物」が簡単に出来上がります★

★肉じゃが★ 1人前

材料名	数量(g)
じゃがいも	60
玉ねぎ	30
人参	20
豚肉(もも肉)	20
しらたき	20
絹さや	2
めんつゆ(かけ汁)	15
水	90
ごま油	2

- <作り方>
- ① じゃがいもを、食べやすい大きさに切り、水にさらす。
 - ② 玉ねぎはくし形に切り、人参、豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ③ しらたき、絹さやは下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
 - ④ 鍋にごま油を入れて熱し、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参を炒める。
 - ⑤ めんつゆ(かけ汁)、水を加え、柔らかくなるまで煮る。
 - ⑥ しらたきを加え、煮詰める。
 - ⑦ 器に盛り、絹さやを飾る。



- めんつゆ(かけ汁)を薄めるだけで、おいしい肉じゃが用調味液が出来上がります。
- 豚肉の代わりに、牛肉を使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

★大根と鶏肉の煮物★ 1人前

材料名	数量(g)
大根	50
鶏肉(もも肉)	50
人参	10
しょうが	1
絹さや	3
めんつゆ(かけ汁)	6
水	50

- <作り方>
- ① 大根、鶏肉、人参を食べやすい大きさに切る。
 - ② しょうがは薄切りにし、絹さやは下ゆでする。
 - ③ 鍋にめんつゆ(かけ汁)、水を入れ、大根、鶏肉、人参、しょうがを加え、柔らかくなるまで煮る。
 - ④ 器に盛り、絹さやを飾る。

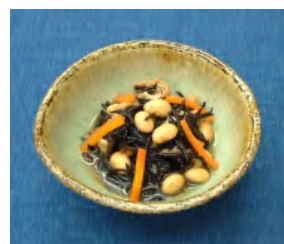


- しょうが風味の効いた、あっさりとした大根と鶏肉の煮物です。
- 大根の代わりに、冬瓜やかぶを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

★ひじきの煮物★ 1人前

材料名	数量(g)
ひじき(乾燥)	3
油揚げ	10
人参	8
大豆(水煮)	10
ごま油	2
めんつゆ(かけ汁)	6
砂糖	0.5
水	40

- <作り方>
- ① ひじきを水で戻し、油揚げ、人参は食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にごま油を入れて熱し、ひじき、油揚げ、人参、大豆を加えて炒める。
 - ③ めんつゆ(かけ汁)、砂糖、水を加えて煮る。



- ごま油の香りと、うま味の豊富なだしがたっぷりしみこんだ、おいしいひじきの煮物です。
- お好みに応じて、しいたけや桜エビ、こんにゃくなどを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム
肉じゃが	139kcal	6.6g	4.2g	19.3g	783mg	98mg	463mg
鶏肉の煮物	148kcal	9.4g	9.6g	4.6g	338mg	75mg	248mg
ひじきの煮物	87kcal	3.9g	6.0g	5.3g	372mg	52mg	179mg