


大豆のいそ煮

4月 福山市立〇〇小学校

材料 (4人分)		作り方
大豆(乾燥)	35g	① 大豆を一晩水でもどし、やわらかくなるまでゆでる。 ② 鍋に油をひき、鶏肉、板こんにゃく、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ひじきを炒める。 ③ ②に、大豆、ちくわ、Aを入れて煮る。 ④ 出来上がる直前にさやいんげんを入れる。
鶏もも肉(角切り)	80g	
平ちくわ(短冊切り)	40g	
ひじき(水で戻す)	8g	
じゃがいも(角切り)	1個	 <p>水煮の大豆を使うと、調理時間が短縮できます。水煮の場合、約80gです。</p>
にんじん(角切り)	1/2本	
たまねぎ(角切り)	1/4個	
さやいんげん(2.5cm幅)	4本	
板こんにゃく(角切り)	1/4枚	
油	適宜	
みりん	小さじ1/2	
砂糖	A 大さじ1と1/2	
しょうゆ	大さじ1	
水	80ml	

ひとこと Memo

大豆は「畑の肉」とよばれ、成長に必要なたんぱく質が豊富に含まれています。



【1人分の栄養価】

エネルギー	150kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	6.5g
食塩相当量	0.9g

