

五目豆

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

豚挽き肉	15
大豆水煮	18
焼きちくわ	5
油揚げ	5
こんにゃく	10
干しひじき	1
にんじん	8
サラダ油	1.5
砂糖	2
みりん	1
しょうゆ	3

《作り方》

- ① 人参はせん切り、焼きちくわは輪切り、油揚げとこんにゃくは短冊切りにし、こんにゃく、ちくわ、油揚げはそれぞれ湯通しする。
- ② なべに油を熱し、豚挽き肉を炒め、火が通ったらにんじんを炒める。
- ③ ②に残りの材料を入れ、砂糖とみりんを加えて煮込み、最後にしょうゆを入れて一煮立ちさせて火を止める。

※ 一口メモ

煮物料理の中でも人気の高い料理です。家庭ではあまり作られない料理のようですから、学校給食で喜ばれていると思われます。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
122	6.9	5.6	58	1.6	268	0.08	0.05	0	0.8