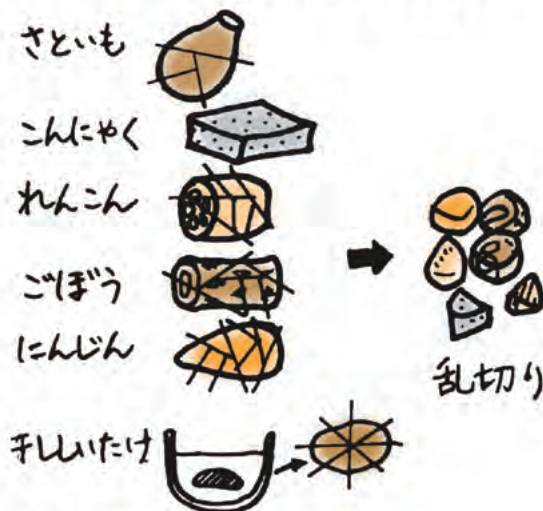


筑前煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
93kcal / 4.8g / 3.6g

- とり肉 (角切り) …60g ● さといも…1コ ● こんにやく…1/3枚 ● れんこん…2cm ● 干しいたけ…2枚
- ごぼう…10cm ● にんじん…1/5本 ● さやいんげん…2本 ● さとう…大さじ1+1/3 ● しょうゆ…大さじ2
- みりん…小さじ2 ● 油…小さじ2 ● 塩…少々

① 材料はすべて乱切りにする。



②



材料を油でいため 適量の水と調味料を入れ煮る。
しあけずに さやいんげんを加える。

野菜のかき揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
72kcal / 1.7g / 2.6g

- ごぼう…20cm ● にんじん…1/4本 ● 小麦粉…大さじ5 ● 卵…大さじ1 ● 塩…少々 ● 揚げ油…適量



☆バリエーション: さやいんげん・たまねぎ・だいこんで作ってもおいしいですよ!