



イジロイジロつと根菜

いじろ いじろ

たつぷりの筑前煮

ちく ぜん に

ひとりぶん
1人分あたり にほんじん しよくじせつしゆきじゆん ねんぱん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

| | | | |
|---------------------------------|-----------|-------------------------------|---------|
| エネルギー | : 114kcal | たんぱく質 ^{しつ} | : 6.3g |
| 脂質 ^{しつ} | : 3.8g | 炭水化物 ^{たんすいかぶつ} | : 17.1g |
| 食物繊維総量 ^{しよくもつせんいそうりよう} | : 5.2g | 食塩相当量 ^{しよくえんそうとうりよう} | : 1.2g |

つく かた 〈作り方〉

ざいりょう よにんぶん

●材料 (4人分)

らんぎ ぼん
にんじん(乱切り).....120g(1本)

らんぎ ぼん
だいこん(乱切り).....500g(1/2本)

ひとくちだい こ
さといも(一口大).....50g(1個)

いた たづなぎ まい
板こんにゃく(手綱切り).....150g(1/2枚)

ぎ こ
しいたけ(うす切り).....30g(2個)

ぎ ぼん
ごぼう(ななめ切り).....70g(1/2本)

とり にく ひとくちだい
鶏もも肉(一口大).....100g

みず
水.....200ml(1カップ)

かりゅうわふう こ
顆粒和風だし.....4g(小さじ1)

(A)

さとう おお
砂糖.....9g(大さじ1)

しょうゆ おお きょう
しょうゆ.....20g(大さじ1強)

みりん こ
みりん.....3g(小さじ1/2)



ざいりょう き
1. 材料を切る。



みず かりゅうわふう い なべ い
2. 水と顆粒和風だしを入れた鍋に1を入れ、
ちゅうび に こ
中火で煮込む。



ふっとう ちょうみりょう くわ
3. 沸騰したら調味料(A)を加える。

ぐざい に こ
具材がやわらかくなるまで煮込む。



も つ かんせい
4. おさらに盛り付けて完成。

ほか など くわ いろど
その他、インゲン等を加えると彩りもバッチリ!