



○ 使用製品 昆布だし

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
156 kcal	2.2 g	12.4 g	7.9 g	1.0 g

○ 材料 (1人前 = 89g)

● 鶏もも肉	20g	● 砂糖	3g
● れんこん	15g	● 酒	2g
● こんにゃく	10g	● 昆布だし	1g
● ごぼう	5g		
● 人参	5g		
● 絹さや	2g		
● 油	2g		
【調味料】			
● 水	20g		
● 濃口醤油	4g		

○ 作り方

- ① もも肉・れんこん・こんにゃく・ごぼう・人参は食べやすい大きさに切り、絹さやは下茹でしておく。
- ② 鍋に油を熱し、れんこん・こんにゃく・ごぼう・人参を炒め、鶏肉を加え更に炒める。
- ③ 調味料を加えて水分がなくなる位まで煮る。
- ④ 器に盛り、絹さやを添える。

