



茎わかめの煮物

子ども1人分の栄養価

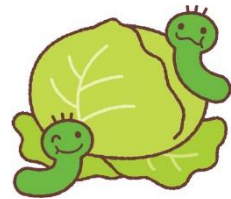
エネルギー	120kcal
タンパク質	9.4g
脂質	10.2g
塩分	2.1g

茎わかめを入れることで、噛みごたえがアップし、うま味もアップします!!

◆材料 5人分

茎わかめ(塩蔵)	50g
鶏肉	150g
人参	1/2本
つきこん	150g
炒め油	適宜
干しいたけ	2.5g
凍り豆腐	25g
ちくわ	40g
しょう油	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	少々

※子どもの分量です。



◆作り方

- ① 茎わかめは流水にかけ塩抜きをし、1cmの長さに切る。つきこんは食べやすい長さに切って下茹でする。干しいたけは水で戻し、細切りにする。凍り豆腐も水で戻し、食べやすい大きさに切る。ちくわは半月切り、人参は厚めのいちよう切り、鶏肉は大きければこま切れにする。
- ② 熱した鍋に油をしき、鶏肉、つきこんを炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、人参を入れ、材料がひたひたになるくらいまで水を入れて煮る。
- ④ 人参が柔らかくなったら、茎わかめ、干しいたけと干しいたけの戻し汁を入れて煮る。
- ⑤ 茎わかめが柔らかくなったら、調味料で味を調え、凍り豆腐とちくわを入れて煮る。