



(1人前) エネルギー539kcal タンパク22.6質g 脂質10.1g

## <材料・1人分>

ごはん	
ご飯	160g
筑前煮	
鶏肉小切れ	60g
ごぼう	60g
こんにやく	40g
大根	40g
人参	20g
生椎茸	20g
サラダ油	1g
さとう4g・しょうゆ9cc・だし汁	
茄子の炒め煮	
茄子	90g
ピーマン	30g
サラダ油	1g
砂糖1g・しょうゆ5cc	
もやしの浸し	
もやし	60g
三度豆	20g
かつお節	少々
しょうゆ	4cc
フルーツ	
梨	2/4個

## 筑前煮

1. こんにやくは一口大に切って下茹でする。他の野菜も好みの大きさに切りそろえる。鍋に油を入れ鶏肉、野菜の順に入れて軽く炒める。
2. 全体に油がなじんだらだし汁を入れ、大根・ごぼうが少し柔らかくなったら、さとう・しょうゆで味付けをし、煮汁が少なくなる程度まで煮詰める。

### <アドバイス>

筑前煮は多くの根菜類を入れることでたっぷり野菜をとることが出来ます。何回分か多めに作っておき、秋のおばんざいとして一品にされるとよいでしょう。