

# うま煮



【材料】 大人2人・子ども2人

豚小間肉	100g	A	だし汁	100cc
焼きちくわ	1本		しょうゆ	大さじ1杯
人参	1/2本		砂糖	大さじ1杯半
玉ねぎ	1/2個		調理酒	小さじ1/2杯
うずらの卵水煮	10個		油	適宜

【作り方】

- ①豚小間肉は食べやすい大きさに切る。
- ②焼きちくわは乱切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③うずらの卵の水煮は湯通しする。
- ④鍋に油を熱し、豚小間肉を炒める。
- ⑤玉ねぎ、人参、だし汁を加えて煮る。
- ⑥野菜に火が通ったら焼きちくわとうずらの卵、Aの調味料を加えて煮る。
- ⑦具材に味が染みこんだら出来上がり。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	107kcal	脂質	4.3g
タンパク質	9.6g	塩分	0.5g