

# 親子煮

エネルギー	92kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	4.1g
食塩相当量	0.3g

## ★材料(4人分)

サラダ油		小さじ1/2
鶏もも肉	角切り	40g
人参	いちょう切り	1/5本
玉ねぎ	スライス	1/3個
じゃがいも	角切り	大1/2個
干しいたけ	戻す・スライス	2個
たけのこ水煮	短冊切り	40g
三温糖	A	大きじ3/4
酒		小さじ1
みりん		小さじ1
減塩しょうゆ		小さじ2
干しいたけの戻し汁		適量
グリーンピース		10g
卵	割卵・溶く	1個半

## ★作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉をいためる。
- ② 人参～たけのこ水煮までを順に加え、いためる。
- ③ Aの調味料、しいたけの戻し汁を加え、煮る。
- ④ グリンピースを加える。
- ⑤ 溶き卵でとじる。



いろいろな食材を使用した、栄養満点の煮物です。  
卵は完全栄養食品と呼ばれ、ビタミンCと食物繊維  
以外の栄養を含んでいます。