たにクリニック　メニュー集

だし香るカボチャの含め煮

栄養士コメント

含め煮とは食材を薄味の煮汁で煮込み、食材が柔らかくなった段階で火を止め、冷ましながらゆっくりと味を染み込ませる調理法を意味します。カボチャ本来の味を楽しみながら、煮汁と一緒に味わって見てください。鍋に材料を入れて煮るだけで、簡単に作れるのでぜひお試しください。

作り方

①：かぼちゃは種とワタを取り除き、一口大に切る。

②：鍋にかぼちゃ、調味料(醤油、みりん、砂糖)、だし汁を入れて中火で熱し、煮立ったらふたをして弱火で７分程煮る。かぼちゃにすーっと竹串が通ればOK

③：器に盛り付け、仕上げにかつお節をかけて完成

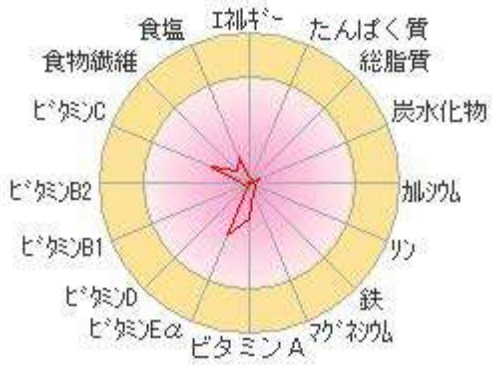
だし汁は②の工程で、水５０mlとだしパック１袋を材料と一緒に入れればOK

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	94	kcal
2. たんぱく質	1.7	g
3. 総脂質	0.2	g
4. 炭水化物	23.3	g
5. カルシウム	19	mg
6. リン	43	mg
7. 鉄	0.4	mg
8. マグネシウム	22	mg
9. ビタミンA	168	μg
10. ビタミンEα	3.1	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB１	0.06	mg
13. ビタミンB２	0.07	mg
14. ビタミンC	34	mg
15. 食物繊維	2.8	g
16. 食塩	0.4	g

材料（1人分）

材料（1人分）	分量	単位
1. かぼちゃ----------	80	g
2. みりん----------	1	小ｻｼﾞ
3. 三温糖----------	1	小ｻｼﾞ
4. だししょうゆ----------	1	小ｻｼﾞ
5. 天然だしパック(トップバリュ)--	1	袋
天然出汁パックを使用しただし汁		
6. 水----------	50	ml
7. 削り節----------		適宜



(　範囲内です)