

● 筍と生麩の煮物

<栄養量>

エネルギー	62 kcal
たんぱく質	5.0 g
カリウム	92 mg
リン	50 mg
食塩相当量	0.7 g

<材料 1人分>

筍（水煮）	…50g	
生麩	…20g	
さやいんげん	…5g	
（	かつおだし	…50g
	しょうゆ	…4g
	砂糖	…1g
	みりん	…2g
かつおぶし	…0.5g	



<作り方>

- 1、筍は半月切りにして茹でこぼして水にさらす。生麩は薄切りにして軽く茹でる。さやいんげんは3等分に切って茹でこぼし、水にさらす。
- 2、調味料を全て鍋に合わせ、ひと煮立ちさせたら水気を切った1を全て入れて、煮汁がなくなるまで煮る。
- 3、一旦火を切って、かつおぶしを加えて混ぜる

●最後にかつおぶしを加えることで、薄味でも美味しくいただけます。

●筍は茹でこぼしをしてもカリウムが抜けにくいいため、量に注意して下さい。

●生麩はたんぱく質を多く含む食品です。使いすぎには注意が必要です。