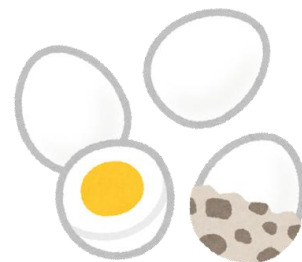


5月5日

うずらの日



うずら業界の一層の振興とうずら卵のおいしさをより多くの人に知ってもらう目的で日本養鶏協会が制定。

うずら卵を使ったレシピ 煮味噌

煮味噌は愛知県三河地方の郷土料理で味噌煮とも呼ばれています。大根、にんじんや四季折々の食材を味噌でじっくり煮込んだ家庭料理です。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	133	亜鉛(mg)	1.0
たんぱく質(g)	7.8	ビタミンA(μgRE)	202
脂質(g)	5.4	ビタミンB1(mg)	0.17
ナトリウム(mg)	531	ビタミンB2(mg)	0.13
カルシウム(mg)	57	ビタミンC(mg)	10
鉄(mg)	1.8	食物繊維(g)	2.5
マグネシウム(mg)	47	食塩相当量(g)	1.3

材料 (1人分)

- [SNF 国産大豆 ミニ絹厚揚げ \(20g\)](#)
- 豚もも肉 (12g)
- だいこん (40g)
- にんじん (15g)
- 冷凍さといも (20g)
- 板こんにゃく (20g)
- うずら卵水煮 (20g)
- さやえんどう (5g)
- 和風だし (1.5g)
- ★赤味噌 (9g)
- ★三温糖 (4.8g)
- ★本みりん (1.2g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ① 下準備をする。
 - だいこん、にんじんは 1cm 厚さのいちょう切りにする。
 - さといもは解凍しておく。こんにゃくは一口大に切ってゆでる。
 - さやえんどうは半分に切ってゆで、水にさらしておく。
 - 豚肉は一口大に切る。
- ② だし汁にだいこん、にんじん、さといも、こんにゃくを入れて煮る。
- ③ 豚肉、ミニ絹厚揚げ、うずら卵、★の調味料を加え煮込む。
- ④ さやえんどうを加え仕上げる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

