



だいとう キラキラ大東

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

なまさけ き み まい
・生鮭切り身……………4枚

したあじ ★下味★

しょうゆ……………小さじ1

さけ こ
酒……………小さじ1

みりん……………小さじ1

こしょう……………少々

かたくり こ
・片栗粉……………小さじ1

あ あぶら てきりよう
・揚げ油……………適量

※だし

みず
水……………1カップ

かつおけずり節…5 g

・だいこん……………5センチ

・にんじん……………5センチ

・たまねぎ……………8分の1

・こまつな……………1わの半分

・みりん……………小さじ1

・しょうゆ……………大さじ1 強

しお しょうしょう
・塩……………少々

さけ こ
・酒……………小さじ1

かたくり こ
・片栗粉……………小さじ1

と みず
・溶き水……………小さじ2

つく かた 【作り方】

さけ したあじ かたくり こ
①鮭は下味をつけてから、片栗粉をまぶして油で揚げる。

②だいこん、にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、こまつなは2センチの長さのながきに切る。

③だしの水を沸騰させ、火を止めて、けずりぶしを入れ、静かに1分おいてから、ざるでこし、だしをとる。

④②の野菜を入れて煮、調味料で味をととのえる。

⑤溶き水で溶いた片栗粉を回しいれ、とろみをつけ、食べる直前に①にかける。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：127キロカロリー

たんぱく質：9.4グラム

しぼう
脂肪：6.5グラム

えんぶん
塩分：0.6グラム