



だいとう キラキラ大東

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう (にんぶん) 【材料】(4人分)

- ・ くきわかめ……………40 g ぐらむ
- ・ 豚肉 (小間) ……100 g ぶたにく こま ぐらむ
- ・ ごぼう……………半分 はんぶん
- ・ にんじん……………半分 はんぶん
- ・ つきこんにやく…70 g ぐらむ
- ・ いりごま白……………大さじ1 しろ おお
- ・ 油……………小さじ1 あぶら こ
- ・ さとう……………大さじ3 おお
- ・ しょうゆ……………大さじ半分 おお はんぶん
- ・ 酒……………大さじ半分 さけ おお はんぶん
- ・ 水……………適量 みず てきりょう

つく かた 【作り方】

- ① にんじんはせん切りにし、ごぼうはさがきに^ぎして、さっとゆでておく。
- ② 鍋に^{なべ}油^{あぶら}を熱し、豚肉^{ねっ}、①、つきこんにやく^{ぶたにく}にや^ぎく、せん切りにしたくきわかめの^{じゅん}順^{いた}に炒める。
- ③ 鍋に具がギリギリかぶる^{みず}くらいの水^いを入れ、やわらかくなる^にまで煮る。
- ④ 調味料^{ちようみりょう}を入れ、汁気^いがなくなる^{しるけ}までに^{につ}煮^{さいご}詰め、最後^{さいご}にごまをふる。

えいようか (ひとりぶん) 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：36カロリー
たんぱく質^{しつ}：2.5グラム
脂肪^{しぼう}：1.3グラム
塩分^{えんぶん}：0.2グラム