



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)

- ・ぶた肉(小間) … 100 g
- ・豆腐 … 1 丁半
- ・にんじん … 1 本
- ・だいこん … 5 センチ
- ・ごぼう … 2 分の 1 本
- ・こんにやく … 1 袋
- ・さといも … 中サイズ 3 個
- ・長ネギ … 1 本
- ・こまつな … 2 わ
- ・油 … 小さじ 2
- ・合わせみそ … 130 g

※だし※

- ・けずりぶし … 25 g
- ・水 … 5 カップ

つく かた 【作り方】

- ①汁の水5カップを沸騰させ、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。
- ②こまつなはさっとゆで、流水で冷ましてしぼり、2センチはばにきっておく。
- ③ごぼうはさがきにして水にさらし、あくをぬいておく。だいこん、にんじん、さといもは、いちよう切り、こんにやくはさっとゆでて短冊切りにする。
- ④鍋に油を熱し、ぶた肉を炒め、ごぼう、にんじん、こんにやくも加える。
- ⑤①を加え、だいこん、さといもを入れて煮る。
- ⑥野菜が煮えたら、さいのめ切りにした豆腐とみそを加え、弱火で煮る。
- ⑦②と小口切りにしたねぎを加えて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：294キロカロリー
- たんぱく質：18.5グラム
- 脂肪：10.4グラム
- 塩分：3.7グラム