



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)

- ぶたにく こま ぐらむ  
・豚肉(小間) … 120 g
- じゃがいも ちゅう こ  
・じゃがいも … 中 5個
- にんじん ほん  
・にんじん … 1本
- たまねぎ ちゅう こ  
・たまねぎ … 中 1個
- つきこんにやく  
・つきこんにやく … 2分の1袋
- ぶん ふくろ  
・グリーンピース(缶詰) … 30 g
- あぶら こ  
・油 … 小さじ2
- かんづめ  
・カットトマト(缶詰) … 120 g
- さとう こ はん  
・砂糖 … 小さじ1半
- しょうゆ おお はん  
・しょうゆ … 大さじ2半
- みりん こ  
・みりん … 小さじ2
- みず ぶん きょう  
・水 … 2分の1カップ強

つく かた  
【作り方】

- ① あぶら ねっ ぶたにく いた  
油を熱し、豚肉を炒める。
- ② にく ひ とお ぎ  
肉に火が通ったら、いちよう切りにした  
にんじん、スライスしたたまねぎ、軽く熱  
とう とお かくぎ  
湯に通したあとのつきこんにやく、角切  
りにしたじゃがいもの じゅん い  
順に入れる。
- ③ ちょうみりょう くわ に  
調味料、カットトマトを加え、さらに煮  
る。
- ④ さいご い かんせい  
さいごにグリーンピースを入れ、完成。

えいようか ぶん  
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 213キロカロリー  
たんぱく質: 10.4グラム  
しぼう  
脂肪: 3.5グラム  
えんぶん  
塩分: 1.4グラム