



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)

- きりぼしだいこん ぐらむ
・切干大根… 100 g
 - あぶらあ まい
・油揚げ… 2枚
 - ごぼう ほん
・ごぼう… 1本
 - にんじん ほん
・にんじん… 2本
 - しらたき ふくろ
・しらたき… 1袋
 - ほ まい
・干しいたけ… 3枚
 - あぶら おお きょう
・油…大さじ1強
 - さとう おお きょう
・砂糖…大さじ3強
 - おお きょう
・みりん…大さじ1強
 - おお きょう
・しょうゆ…大さじ2強
- ★だし★
- ぐらむ
・けずりぶし… 5 g
 - みず
・水… 1カップ

じょうびさい
※常備菜としてたっぷりめ
ぶんりょう
の分量です。

つく かた 【作り方】

- ① 煮汁の水1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 油揚げは油抜きして短冊切り、干しいたけは戻して千切りにする。
- ③ 油を熱し、水で戻してしっかりしぼったきりぼしだいこん切干大根、さがきしたごぼう、②のしいたけ、さっとゆがいて2センチに切ったしらたきを炒める。
- ④ さらに千切りにしたにんじん、②の油揚げを入れ、炒める。
- ⑤ しいたけの戻し汁と調味料を入れ、含めに煮にする。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー: 132キロカロリー
たんぱく質: 3.8グラム
脂肪: 5.4グラム
えんぶん
塩分: 0.7グラム