



だいとう キラキラ大東

わしよく レッツ♪和食 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ごはん…お茶碗4杯

★具★

- ・豚肉(小間) … 120g

- ・たまご… 6個

- ・ごぼう… 1本

- ・たまねぎ… 1個

- ・こまつな… 2分の1わ

- ・油… 5g

※だし※

- ・けずりぶし… 5g

- ・水… 1カップ強

- ・砂糖… 小さじ2

- ・しょうゆ… 大さじ1半

- ・みりん… 小さじ1

- ・塩… 小さじ半分

- ・片栗粉… 小さじ2

つく かた 【作り方】

- ①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こまつなは熱湯でさっとゆでて、冷水にとり、軽くしぼって、2センチ幅に切る。

- ③ごぼうはさがきにし、水にとって、あく抜きをする。たまねぎはスライスにする。

- ④油を熱し、豚肉を炒める。

- ⑤①のだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮る。片栗粉を小さじ4の水で溶き、煮汁に入れてとろみをつける。

- ⑥たまごを溶いてまわし入れ、炊き上がったごはんにかけて、②のこまつなを添えて、完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：668キロカロリー

たんぱく質：24.8グラム

脂肪：11.1グラム

塩分：2.0グラム