



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)

- ・ さといも… 中 2個
- ・ だいこん… 10センチ
- ・ なめこ… 50g
- ・ 油揚げ… 1枚
- ・ ねぎ… 5センチ
- ・ わかめ (塩蔵) … 20g

★だし★

- ・ けずりぶし… 15g
- ・ 水… 3カップ強
- ・ 赤みそ… 大さじ2強
- ・ 京桜みそ… 大さじ1強
- ※ないときは、赤みそ
- ・ みりん… 小さじ1半
- ・ 塩… 少々

つく かた 【作り方】

- ①汁の水3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さといも、だいこんは皮をむいていちよう切りにし、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。わかめは、塩抜きをして、ざく切りにする。
- ③①にさといも、だいこん、なめこを入れて煮、あくをとって、油揚げを加える。
- ④調味料を入れて煮る。
- ⑤最後にねぎとわかめを入れて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：83キロカロリー
たんぱく質：3.5グラム
脂肪：2.9グラム
塩分：1.6グラム