



だいとう キラキラ大東

わしょく レッツ♪和食 クッキング

ずいき の くずひき

【材料】(4人分)

- ・ずいき(生) … 50g
- ・油揚げ… 2枚
- ・しょうが… 1かけ(しぼり汁)
- ・塩… 小さじ半分
- ・淡口しょうゆ… 大さじ3
- ・かたくり粉… 大さじ1強
- ・溶き水… 大さじ2強

★だし汁★

- ・昆布… 5センチ角6枚
- ・削り節… 6パック

【作り方】

- ①だし汁ととる。耐熱ボウルに水2カップと2分の1、昆布5センチ角6枚、削り節パック6を入れ、600ワットの電子レンジで10分加熱し、キッチンペーパーでこす。
- ②ずいきは、薄皮をむいて、酢水につけ、熱湯でしんなりするまでゆで、水にさらしておく。
- ③油揚げは、熱湯をかけて、油抜きしておく。
- ④①のだし汁をわかし、②をひと口大にカットし、③を短冊切りにした油揚げを入れ、煮る。
- ⑤④を塩と淡口しょうゆで調味し、かたくり粉を溶き水で溶いたものを入れてとろみをつけ、最後にしょうが汁を加える。



栄養価 (ひとり分)

エネルギー：96キロカロリー

たんぱく質：4.4グラム

脂肪：6.6グラム

塩分：1.8グラム