



だいとう キラキラ大東



わしょく
レツツ♪和食
クッキング

みそ
おでん

ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・こんにやく…1袋
- ・だいこん…3分の1本
- ・焼きちくわ…4本
- ・昆布…5センチ

<みそだれ>

- ・みそ(赤)…大さじ2半
- ・砂糖…大さじ4強
- ・みりん…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・すりごま(白)…小さじ1

★だし汁★

- ・水…1カップ
- ・削り節…5g

つく かた 【作り方】

- ①だし汁の水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。
※使用するかつおだしは、大さじ2。
- ②こんにやくは、小さめの三角形にカットし、熱湯でゆでておく。
- ③だいこんは、厚めの半月切りにし、さっとゆでたのち、昆布を入れたひたひたの水に入れて、じっくりと煮る。
- ④焼きちくわは、縦横半分に切ってゆでる。
- ⑤すりごま、だし汁以外のみそだれの材料を火にかけ、よく練り合わせる。だし汁大さじ2を少しずつ加え、おでんにかけてやすいようにのばす。最後にすりごまを加える。
- ⑥おでんのタネに、みそだれをかける。



えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：248キロカロリー
たんぱく質：12.2グラム
脂肪：3.6グラム
塩分：2.0グラム