



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)

- ・ 生揚げ… 1 袋
- ・ とり肉 (小間) … 90 g
- ・ さといも… 中サイズ 2 個
- ・ にんじん… 2分の1本
- ・ だいこん… 10センチ
- ・ ごぼう… 2分の1本
- ・ こんにやく… 2分の1 袋
- ・ 油… 小さじ 1

※だし汁※

- ・ けずりぶし… 5 g
- ・ 水… 1 カップ 弱

- ・ 砂糖… 小さじ 4
- ・ 赤みそ… 大さじ 1 半
- ・ 白みそ… 大さじ 1 半
- ・ みりん… 小さじ 1
- ・ いらごま (白) … 小さじ 4

つく かた 【作り方】

- ① 生揚げを油抜きしてから 1. 5センチの角切りにし、砂糖小さじ 2、しょうゆ小さじ 2、水大さじ 2 で下煮する。
- ② さといもはいちょう切り、にんじん、だいこんは乱切り、ごぼうはさがき、こんにやくは下ゆでしてから色紙切りにする。
- ③ 油を熱し、ごぼうをよく炒め、鶏肉を加え、さらに炒める。
- ④ こんにやく、にんじん、だいこんを入れ、炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ 砂糖、みりんを入れ、さといもを煮る。
- ⑥ みそ、生揚げ、すりごまを入れて煮て、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：311キロカロリー
 たんぱく質：18.9グラム
 脂肪：16.7グラム
 塩分：1.9グラム