



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)

- ・だいこん…5センチ
- ・にんじん…3分の1本
- ・れんこん…2分の1節
- ・きゅうり…2本
- ・干しいたけ…4枚
- ・油揚げ…1枚

＜下味＞

だし汁…鍋にひたひた

酒…大さじ1

しょうゆ…大さじ2

砂糖…大さじ山盛り1

- ・針生姜…少々

★あえ衣★

- ・白ごま…2分の1カップ
- ・だし…大さじ6
- ・酢…大さじ3強
- ・塩…少々
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・砂糖…小さじ2

つく かた 【作り方】

①だいこん、にんじんは薄めの短冊切りにして、下ゆでする。れんこんを薄く切り、少量の酢を加え、下ゆですておく。きゅうりは小口切りにし、濃いめの塩水につけておき、しばらくしたらしぼる。

②水で戻した干しいたけを小口切りにし、油抜きした油揚げを短冊切りにし、下味で煮る。

③ごまを香ばしく炒り、すこし粒が残るくらいにすり、その他のあえ衣の調味料と合わせる。

④水気を切った①②と③、針生姜と合わせる。※給食ではひじきを加えました。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：86キロカロリー

たんぱく質：2.9グラム

脂肪：4.3グラム

塩分：1.3グラム