



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)

- ・ぶた肉(小間) … 80 g
- ・木綿豆腐 … 1 丁
- ・じゃがいも … 1 個
- ・ホールコーン … 120 g
- ・ねぎ … 1 本
- ・もやし … 2分の1 袋
- ・にんじん … 2分の1 本
- ・しめじ … 2分の1 袋
- ・にんにく … 1 かけ
- ・白みそ … 大さじ 4
- ・油 … 大さじ 1
- ・しょうゆ … 大さじ 1 強
- ・バター … 10 g

★だし汁★

- ・けずりぶし … 25 g
- ・水 … 5カップ弱

つく かた 【作り方】

- ①汁の水5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豆腐はさいのめ切り、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、ぶた肉を炒める。にんじん、もやし、じゃがいもを入れてさらに炒める。
- ④①のだし汁を入れて、あくを取りながら煮て、豆腐、ホールコーンを入れる。
- ⑤ひと煮立ちしたら、みそ、しょうゆ、バターを入れて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：192キロカロリー
たんぱく質：10.6グラム
脂肪：7.8グラム
塩分：2.5グラム