



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)

- ・ 木綿豆腐..... 2 丁
- ・ ぶた肉..... 150 g
- ・ にんじん..... 2分の1本
- ・ たまねぎ..... 1個
- ・ しらたき..... 1袋
- ・ しょうが..... 1かけ
- ・ ねぎ..... 2分の1本
- ・ 油..... 小さじ1
- ・ 砂糖..... 大さじ1
- ・ みりん..... 小さじ1
- ・ しょうゆ..... 大さじ3
- ・ 酒..... 小さじ1
- ・ 水..... 4分の1カップ強

つく かた 【作り方】

- ①豆腐はふきんに包んでバットに入れ、重しをのせて30分ほど水を切る。
重しは、豆腐の上にバットをのせ、バットの上に、豆腐と同じくらいの重さの水を入れたボールをのせる。
- ②豆腐はさいの目切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう、しらたきはさっとゆでて5センチの長さに、しょうがはみじん、ねぎは1センチのななめ切りにする。
- ③油を熱し、しょうが、ぶた肉を炒める。
- ④にんじん、たまねぎを炒める。
- ⑤調味料、水、しらたき、豆腐を入れて煮る。
- ⑥最後にねぎを入れて、完成。

えいようが ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：221キロカロリーー
たんぱく質：18.6グラム
脂肪：9.5グラム
えんぶん
塩分：1.9グラム