



# だいとう キラキラ大東

## わしょく レツツ♪和食 クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ しめじ… 2分の1パック
- ・ えのきたけ… 小パック 1
- ・ だいこん… 10センチ
- ・ なめこ… 1袋
- ・ バター… 5g
- ・ 油揚げ… 1枚
- ・ ねぎ… 2分の1本
- ・ わかめ… 20g
- ・ 赤みそ… 大さじ3
- ・ 豆みそ… 大さじ1
- ・ みりん… 小さじ2
- ・ 塩… 少々

### ★だし汁★

- ・ けずりぶし… 25g
- ・ 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 油揚げは油抜きして短冊、しめじは石づきをとり小房にわけ、えのきも石づきをとり半分に、ねぎは小口切り、わかめは塩抜きをしてざく切り、だいこんはいちょう切りにする。
- ③ バターを熱し、きのこ類を炒め、だし汁、だいこんを加えて煮る。
- ④ みそと調味料を入れ、仕上げに油揚げ、わかめ、ねぎを入れ、完成。

※だいこんは下煮をしておくとしらにおいしくできます。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：102キロカロリー
- たんぱく質：4.8グラム
- 脂肪：4.6グラム
- 塩分：2.2グラム