



ことじ

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)

- ・じゃがいも…3個
- ・生揚げ…半丁
- ・にんじん…1本半
- ・やきちくわ…4本
- ・きくらげ(乾)…2枚
- ・するめ…25g
- ・酒…小さじ1半
- ・みりん…小さじ1半
- ・砂糖…小さじ4
- ・しょうゆ…大さじ1半
- ・塩…少々

★だし汁★

- ・けずりぶし…5g
- ・水…1カップ半

つく かた 【作り方】

- ①汁の水1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するめに酒をふる。
- ③じゃがいも、にんじんは厚めのいちよう、生揚げは油抜きをして短冊切り、やきちくわは1センチの半月切り、きくらげは戻して干切りにする。
- ④だし汁に②を入れて煮る。さらににんじんを加え、しばらくして調味料を入れて煮る。
- ⑤じゃがいも、生揚げ、やきちくわ、きくらげの順に入れて、いもが煮えたら完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：242キロカロリー

たんぱく質：17.2グラム

脂肪：7.8グラム

塩分：1.7グラム