



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)

- きりぼしだいこん ぐらむ
・切干大根…30g
- にく こま ぐらむ
・ぶた肉(小間)…60g
- ぶん ふくろ
・もやし…2分の1袋
- ぶん ほん
・にんじん…2分の1本
- ぐらむ
・しらたき…60g
- ほ まい
・干しいたけ…3枚
- あぶら こ
・油…小さじ1
- しお こ ぶん
・塩…小さじ2分の1
- しょうしょう
・こしょう…少々
- ちゅうのう おお きょう
・中濃ソース…大さじ1強
- おお じゃく
・ウスターソース…大さじ1弱

つく かた 【作り方】

- ①きりぼしだいこん ほ もど
切干大根、干しいたけは、やわらかく戻してよくしぼっておく。
- ②にんじん、戻しいたけは千切り、しらたきは熱湯でさっとゆでて冷水にとり、みずけ き はば き 水気を切って2センチ幅に切っておく。
- ③あぶら ねっ にく いた しお
油を熱し、ぶた肉を炒め、塩・こしょうをし、きりぼしだいこん じゅん いた 切干大根、にんじん、もやし、しいたけ、しらたきの順によく炒める。
- ③ソースで味をつけて、かんせい 完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

- エネルギー：80キロカロリー
- たんぱく質：4.4グラム
- 脂肪：2.4グラム
- えんぶん
塩分：1.2グラム