



# だいとう キラキラ大東

## たいぴーえん 太平燕

れいぞうこ のこ やさい れいとう  
冷蔵庫の残り野菜や冷凍の  
シーフードミックスなどを活  
用して作ってみてください。

レッツ♪

クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・シーフードミックス…1袋 ふくろ
- ・下味酒…小さじ1 したあじ さけ こ
- ・うずらの卵…8個 たまご こ
- ・にんじん…1本 ぼん
- ・たけのこ(水煮)…80g みず に ぐらむ
- ・チンゲンサイ…1株 かぶ
- ・干しきくらげ…4枚 ほ まい
- ・緑豆春雨…65g りょくとうはるさめ ぐらむ
- ・油…小さじ1 あぶら こ
- ・水…4カップ みず
- ・がらスープの素…小さじ1 もと こ
- ・ブイヨン…2つぶ
- ・淡口しょうゆ…大さじ1半 うすくち おお はん
- ・塩…小さじ半分 しお こ はんぶん
- ・白こしょう…少々 しろ しょうしょう

### つく かた 【作り方】

- ①シーフードミックスに下味の酒をふしておく。
- ②うずらの卵はゆでるか、ゆでたものを用意する。
- ④たけのこににんじんはいちょう切り、チンゲンサイは3センチ幅に切り、干しきくらげは戻して千切りにし、春雨は水につけてもどしておく。
- ⑤油を熱して、にんじん、たけのこ、きくらげの順に炒める。
- ⑥水とがらスープの、ブイヨンを入れる。
- ⑦シーフードミックスを入れ、調味料をすべて加える。
- ⑧チンゲンサイ、うずらの卵、春雨を入れて、完成。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：176キロカロリー  
たんぱく質：9.6グラム  
脂肪：6.8グラム  
塩分：2.0グラム