



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)

- ・せり…2わ
- ・はくさい…4枚 まい
- ・しらたき…1袋 ふくろ
- ・油揚げ…2枚 あぶらあ まい
- ・めんつゆ…大さじ2 おお
- ・水…大さじ1 みず おお

つく かた
【作り方】

- ①めんつゆと水^{みず あ}を合わせ、短冊^{たんざくぎ}切りにしたはくさいの芯^{しん}と、油^{あぶらあ}揚げ^{くわ}して短冊^{たんざくぎ}切りにした油^{あぶらあ}揚げ^{くわ}を加えて煮る。
- ②はくさいの芯^{しん}がやわらかくなったら、はくさいの葉^は、熱湯^{ねつとう}でゆで3センチ^{きり}に切ったしらたき^いを入れる。
- ③はくさいに火^ひが通^{とお}ったら、3センチ^きに切ったせり^{くわ}を加えて、さつと火^ひを通^{とお}して完^{かん}成^{せい}。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：120キロカロリー
 たんぱく質^{しつ}：5.8グラム
 脂肪^{しぼう}：6.6グラム
 塩分^{えんぶん}：1.2グラム