



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)

- ぶたにく せんぎ ぐらむ
・豚肉(千切り) … 80 g
- したあじ さけ こ ほんぶん
下味 酒… 小さじ半分
- ・にんじん… 1本
- ・ごぼう… 2分の1本
- ・うど… 1本
- なま まい
・生しいたけ… 5枚
- ・こまつな… 2分の1わ
- たけのこ みず に ぐらむ
・たけのこ(水煮) … 80 g
- うすくち こ
・淡口しょうゆ… 小さじ1
- しお こ きょう
・塩… 小さじ1強
- あらび ぐろ この
・粗挽き黒こしょう… お好み

★だし汁★

- ぐらむ
・けずりぶし… 30 g
- みず
・水… 6カップ

つく かた 【作り方】

- ①汁の水6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ごぼうはささがき、にんじん、たけのこはせんぎ千切り、うどはかつらむきして千切り、生しいたけはスライス、こまつなは熱湯でさっとゆがき、冷水にとって軽くしぼり2センチ幅に切る。
- ③わかした①に酒をふりかけた豚肉を入れ、丁寧にあくをとる。
- ④野菜類を入れて、さっと煮る。
- ⑤調味料とこまつなを入れ、黒こしょうをちちらして完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：62キロカロリー
たんぱく質：7.0グラム
脂肪：1.2グラム
塩分：1.8グラム