



だいとう キラキラ大東

わしょく レッツ♪和食 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ さつまいも…2分の1本 ぶん ほん
- ・ にんじん…1本 ほん
- ・ だいこん…10センチ
- ・ こんにやく…2分の1袋 ぶん ふくろ
- ・ ごぼう…2分の1本 ぶん ほん
- ・ ねぎ…2分の1本 ぶん ほん
- ・ 合わせみそ…大さじ4 あ おお
- ・ 炒め油…小さじ1半 いた あぶら こ はん

★だし汁★ じる

- ・ けずりぶし…25g ぐらむ
- ・ 水…5カップ みず

つく かた 【作り方】

- ①汁の水5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こんにやくは短冊切りにして熱湯でさつとゆでておく。さつまいもは半月切り、ねぎとごぼうは小口切り、だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
- ③鍋で油を熱し、ごぼう、こんにやく、にんじんを炒める。
- ④だしを入れ、あくをとりながら煮る。だいこん、さつまいもを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤みそを入れ、ねぎを散らして、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：158キロカロリー
- たんぱく質：3.4グラム しつ
- 脂肪：3.2グラム しぼう
- 塩分：2.0グラム えんぶん