



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)

- ・ながいも…2分の1本
- ・白みそ…大さじ4
- ・こねぎ…お好み
- ・刻みのり…お好み

★だし汁★

- ・けずりぶし……25g
- ・水……5カップ

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ながいもはすりおろし、こねぎは小口切りにしておく。
- ③①に白みそをとかし入れ、ながいもを入れて、火が通るまで煮る。
- ④仕上げに、こねぎとのりをちらして完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：73キロカロリー

たんぱく質：2.9グラム

脂肪：1.2グラム

塩分：1.9グラム