



だいとう キラキラ大東

わしよく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ だいでず みずに ぐらむ
大豆 (水煮) … 80 g
- ・ ぶたにく ぐらむ
豚肉 … 40 g
- ・ にんじん ぶん ちよう
… 2分の1 丁
- ・ ごぼう こ きよう
… 小さじ1 強
- ・ ひじき かんそう まい
… 1枚
- ・ こんにやく ぐらむ
… 4 g
- ・ さつまあげ … 10センチ
- ・ あぶら ぶん ほん
油 … 2分の1 本
- ・ さとう おお はんきよう
砂糖 … 大さじ1半 強
- ・ しょうゆ おお はん
… 大さじ1半
- ・ みりん こ
… 小さじ1

★だし汁★

- ・ けずりぶし ぐらむ
… 5 g
- ・ みず
水 … 1カップ

つく かた 【作り方】

- ① 汁の水1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 にんじん、さつまあげはせんぎ、ごぼうはささがき、いた 板こんにやくはたんざくぎ、ひじきはもど 戻しておく。
- ③ あぶら ねっ せんぎ
油を熱し、干切りにしたぶた肉、ごぼう、にんじん、ひじき、こんにやくをいた 炒める。
- ④ ①のだしをい 入れ、煮立ったら調味料、さつまあげ、だいでず にふく 大豆をいれて煮含める。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：172キロカロリーー
たんぱく質：13.4グラム
しぼう
脂肪：6.2グラム
えんぶん
塩分：1.0グラム