



だいとう キラキラ大東

わしよく
レツツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ だいでず みず に ごう
大豆 (水煮) … 2合
- ・ ぶたにく ぐらむ
豚肉 … 40 g
- ・ にんじん … ぶん ちよう
にんじん … 2分の1丁
- ・ ごぼう … こ きよう
ごぼう … 小さじ1強
- ・ ひじき (乾燥) … まい
ひじき (乾燥) … 1枚
- ・ こんにやく … ぐらむ
こんにやく … 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
しょうゆ … 大さじ1半
- ・ みりん こ
みりん … 小さじ1

★だし汁★

- ・ けずりぶし … ぐらむ
けずりぶし … 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 たんざくぎ、板こんにやくは短冊切り、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、こんにやくを炒める。
- ④ ①のだしを入れ、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
たんぱく質：13.4グラム
脂肪：6.2グラム
えんぶん
塩分：1.0グラム