



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)

- ・とうふ…2分の1丁
- ・こまつな…2分の1わ
- ・にんじん…3分の1本
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・塩…小さじ1強

★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こまつなは熱湯でさっとゆで、冷水にとって軽くしぼり、2センチ幅に切る。とうふはさいのめ切り、にんじんはいちょうぎりにする。
- ③①のだしをわかし、にんじんを入れる。やわらかくなったら、豆腐を入れ、調味料を加えて味を整える。
- ④こまつなを入れ、温まったら完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：50キロカロリー

たんぱく質：4.5グラム

脂肪：2.6グラム

塩分：1.1グラム