



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)

- ・ さといも… 8 個
- ・ 鶏ひき肉… 180 g
- ・ しょうが… 1 かけ
- ・ にんじん… 1 本
- ・ たまねぎ… 1 個
- ・ グリンピース (水煮) … 30 g
- ・ 油 …
- ・ 砂糖…
- ・ しょうゆ…
- ・ みりん…
- ・ かたくり粉…
- ・ 水…

★だし汁★

- ・ けずりぶし… 5 g
- ・ 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 さといもは皮をむいて厚めのいちよう切り、しょうが、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。
- ④ たまねぎ、にんじんを炒め、だし汁を入れて煮る。さといもを入れ、調味料を何回かに分けて加え、火が通るまで煮る。
- ⑤ 片栗粉を水で溶いて、回し入れ、とろみをつける。仕上げにグリンピースを入れて、完成。

えいようか (ひとりぶん) 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：183 キロカロリー
たんぱく質：12.0 グラム
脂肪：3.5 グラム
塩分：1.1 グラム