



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)

- ・ えのきたけ… 2分の1袋 ぶん ふくろ
- ・ だいこん… 2分の1本 ぶん ほん
- ・ とうふ… 2分の1丁 ぶん ちょう
- ・ 油揚げ… 1枚 あぶらあ まい
- ・ はくさい… 1枚 まい
- ・ しょうゆ… 大きじ1 おお
- ・ うすくちしょうゆ… 大きじ1 おお
- ・ 塩… 少々 しお しょうしょう
- ・ あおさ… お好み この

★だし汁★ じる

- ・ けずりぶし… 20g ぐらむ
- ・ 水… 4カップ みず

つく かた 【作り方】

- ① 汁の水4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。 する みず ふつとう ひ と
- ② えのきたけは3センチ幅に切り、だいこんはいちょう切り、とうふはさいのめ切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、はくさいは3センチのざく切りにします。 はば き
- ③ ①を熱し、②の材料を加え、だいこんがやわらかくなったら、調味料で味を整える。 ねつ ざいりょう くわ
- ④ 仕上げにあおさを入れて、完成。 しあ ちょうみりょう あじ ととの い かんせい

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：38キロカロリー
- たんぱく質：2.7グラム しつ
- 脂肪：1.6グラム しぼう
- 塩分：0.9グラム えんぶん