



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)

- あぶらあ まい
・油揚げ… 1枚
- こ
・じゃがいも… 2個
- ぶん まい
・こんにやく… 2分の1枚
- ぶん ほん
・にんじん… 2分の1本
- ぶん ほん
・だいこん… 3分の1本
- ぶん ほん
・ごぼう… 3分の1本
- ぶん ほん
・かまぼこ… 2分の1本
- ほ まい
・干しいたけ… 2枚
- こうやどうふ こ
・高野豆腐… 1個
- おお ほん
・しょうゆ… 大さじ 1半
- さけ こ
・酒… 小さじ 1
- こ
・みりん… 小さじ 1
- しお こ
・塩… 小さじ 1
- こ おお
・かたくり粉… 大さじ 1
- と みず おお
・溶き水… 大さじ 1

★だし汁★

- じる ぐらむ
・けずりぶし… 20 g
- みず
・水… 4カップ

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。
- ② 油揚げは油抜きして短冊切り、じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、こんにやくはさっと熱湯でゆでて冷水にとったのち、手で一口大にちぎる。
にんじん、だいこんはいちちょう切り、ごぼうはささがきにし、かまぼこは千切り、高野豆腐はたっぷりの熱湯で戻してから千切りにする。干しいたけも戻して千切りにする。
- ③ ①を熱し、②の材料を加え、野菜が煮えたら、調味料で味を整える。
- ④ 仕上げに水で溶いたかたくり粉を入れて、とろみをつけて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：90キロカロリー
- たんぱく質：3.6グラム
- 脂肪：2.3グラム
- えんぶん
塩分：1.1グラム