



# だいとう キラキラ大東

わしよく  
レッツ♪和食  
クッキング



## ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・豆腐…1丁
- ・とりひき肉…60g
- ・しょうが…1かけ
- ・にんじん…2分の1本
- ・たまねぎ…2分の1個
- ・ねぎ…2分の1本
- ・たけのこ…60g
- ・干しいたけ…4枚
- ・たまご…2個
- ・油…小さじ1
- ・きび糖…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ2強
- ・みりん…小さじ半分

## つく かた 【作り方】

- ①豆腐は重しをのせてよく水切りをし、大きめのさいのめ切りにする。
- ②しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこは粗みじん切りにする。しいたけも、戻してみじん切りにする。
- ③油を熱し、しょうが、とりひき肉を炒める。さらににんじん、たまねぎ、ねぎを入れて炒める。
- ④しいたけ、たけのこを入れて炒め、豆腐を入れる。
- ⑤調味料を加え、溶き卵を回し入れる。

## えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：228キロカロリー  
たんぱく質：17.7グラム  
脂肪：10.7グラム  
塩分：1.1グラム