

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)

- ・ゆでうどん…4人前 にんまえ
- ・鶏肉(小間)…60g とりにく こま ぐらむ
- ・油揚げ…2枚 あぶらあ まい
- ・砂糖・しょうゆ…小さじ1 さとう こ
- ・水…大さじ1半 みず おお はん
- ・にんじん…2分の1本 ぶん ほん
- ・ねぎ…2分の1本 ぶん ほん
- ・わかめ(塩蔵)…12g えんぞう ぐらむ
- ・干しいたけ…2枚 ほ まい
- ・淡口しょうゆ…大さじ2 うすくち おお
- ・みりん…小さじ2 こ
- ・酒・塩…小さじ1 さけ しお こ
- ※だし※ ・昆布…5センチ こんぶ
- ・けずりぶし…25g ぐらむ
- ・水…4カップ半 みず はん

つく かた 【作り方】

- ①汁の水4カップに昆布を入れて沸騰させ、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。 しる みず こんぶ い ふっとう ひ と
- ②にんじんは千切り、ねぎは小口切り、わかめは洗って、食べやすい長さにざく切りする。干しいたけは戻して千切りにする。 せんぎ せんぎ こぐちき あら た なが ぎ ぼ もど せんぎ
- ③油揚げは、油抜きして半分に切り、砂糖、しょうゆ、水で煮て、汁を含ませる。 あぶらあ ゆぬ はんぶん き さとう みず に しる ふく
- ④①に鶏肉とにんじんを入れて煮、干しいたけ、油揚げを加える。塩と淡口しょうゆ、酒で調味し、仕上げにわかめ、ねぎを入れて完成。 あぶらあ とりにく に い に ほ あぶらあ くわ しお うすくち さけ ちょうみ し あ い かんせい

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：420キロカロリー
たんぱく質：14.3グラム
脂肪：8.0グラム
塩分：1.7グラム