



# 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)

- ・ 鶏肉 (小間) … 50 g ぐらむ
- ・ れんこん … 50 g ぐらむ
- ・ にんじん … 2分の1本 ぶん ほん
- ・ じゃがいも … 2個 こ
- ・ だいこん … 2分の1本 ぶん ほん
- ・ はくさい … 8分の1個 ぶん こ
- ・ ねぎ … 1本 ほん
- ・ しょうゆ … 小さじ1 こ
- ・ 塩 … 小さじ1 しお こ
- ・ こしょう … 少々 しょうしょう
- ・ 酒 … 小さじ1 さけ こ

### ※だし※

- ・ こんぶ … 5センチ
- ・ けずりぶし … 20 g ぐらむ
- ・ 水 … 3カップ みず

## つく かた 【作り方】

- ① 汁の水3カップに1センチ角に切ったこんぶを入れて沸騰させ、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。
- ② れんこん、にんじん、じゃがいも、だいこんは厚めのいちよう切りにする。はくさいはざく切り、ねぎは3センチ幅に切る。だいこんは、下ゆでしておく。
- ③ ①を煮立て、だしをとった昆布、だいこん以外の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。だいこんを入れて調味して完成。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：152キロカロリーー  
たんぱく質：8.8グラム しつ  
脂肪：1.2グラム しぼう  
塩分：0.8グラム えんぶん