



# 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)

- ・ 生揚げ… 1 袋
- ・ ぶた肉 (小間) … 90 g
- ・ たけのこ (水煮) … 120 g
- ・ にんじん… 1 本
- ・ たまねぎ… 1 個
- ・ しょうが… 1 かけ
- ・ ねぎ… 1 本
- ・ ピーマン… 1 個
- ・ 油 … 小さじ 1

### ※だし汁※

- ・ けずりぶし… 5 g
- ・ 水… 1 カップ
- ・ 砂糖… 小さじ 4
- ・ 赤みそ… 大さじ 2 強
- ・ しょうゆ… 大さじ 1 半 強
- ・ 酒… 小さじ 1

### つく かた 【作り方】

- ① 生揚げを油抜きしてから 1.5 センチの角切りにし、砂糖大さじ 1、しょうゆ小さじ 1、水大さじ 4 で下煮する。
- ② にんじん、たけのこは厚いちょう切り、たまねぎは 1.5 センチの角切りにする。
- ③ 油を熱し、ぶた肉を炒め、にんじん、たまねぎ、たけのこを加え、さらに炒める。
- ④ だし汁を加え、野菜が煮えたら、みそ以外の調味料を加えてさらに煮る。
- ⑤ ①と千切りにしたしょうが、小口切りにしたねぎ、1センチ角に切ったピーマンを入れてひと煮立ちさせたら、みそを加えて、完成。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：297 キロカロリー  
 たんぱく質：19.8 グラム  
 脂肪：15.3 グラム  
 塩分：1.7 グラム