



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)

- ・わかめ(塩蔵) … 20 g ぐらむ
- ・豆腐 … 2分の1丁 とうふ ぶん ちょう
- ・たまご … 2個 こ
- ・にんじん … 1本 ぼん
- ・たまねぎ … 1個 こ
- ・ねぎ … 2分の1本 ぶん ぼん
- ・しょうゆ … 大さじ1 おお
- ・塩 … 小さじ1 しお こ

※だし※

- ・けずりぶし … 25 g ぐらむ
- ・水 … 4カップ みず
- ・かたくり粉 … 大さじ1 こ おお
- ・溶き水 … 大さじ2 と みず おお

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にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、たまねぎは薄切りにする。わかめは洗ってざく切りにする。
- ③①ににんじん、たまねぎを入れて煮る。
- ④煮えたら、調味料を加え、味を整える。
- ⑤ねぎ、さいのめに切った豆腐、わかめを入れる。
- ⑥水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑦溶き卵を回し入れて、完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 107キロカロリー
たんぱく質: 6.8グラム
脂肪: 4.4グラム
塩分: 1.2グラム