



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)

- ・ 生揚げ… 1枚
- ・ たまねぎ… 1個
- ・ こねぎ… 6本
- ・ こまつな… 中 2株
- ・ 合わせみそ… 大さじ 4

※だし※

- ・ けずりぶし… 25g
- ・ 水… 4カップ

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、ざるでこす。
- ② 生揚げは油抜きしてひと口大に切り、たまねぎはくし形に切り、こねぎは小口切り、こまつなは熱湯でさっとゆで、冷水にとり、軽くしぼって3センチ幅に切っておく。
- ③ ①に生揚げ、たまねぎを入れ、たまねぎに火が通ったら、みそを溶き入れる。
- ④ 仕上げに、こねぎ、ゆでておいたこまつなを入れ、温まったら完成。

えいようか (ぶん)  
栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：115キロカロリー
- たんぱく質：6.8グラム
- 脂肪：5.2グラム
- 塩分：1.1グラム