



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)

- ・とうがん……………120g
- ・むきえび……………40g
- ・豚も肉……………40g
- ★塩……………少々
- 酒……………小さじ1

かたくり粉…小さじ1

- ・干ししいたけ……………2枚
- ・きゅうり……………半分

※汁※

- ・けずりぶし……………15g
- ・水……………3カップ 強
- ・塩……………小さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ・こしょう……………少々
- ・しょうが汁……………少々
- ・しょうゆ……………小さじ半分
- ・かたくり粉……………大さじ1
- ・溶き水……………大さじ2

つく かた 【作り方】

- ①汁の水3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干ししいたけは、かぶるくらいの水でもどして、千切りにし、戻し汁はとっておく。
- ③豚も肉は千切りにし、えびといっしょに酒と塩をふり、かたくり粉をまぶして、もんでおく。
- ④とうがんは、皮を厚くむいて、短冊切りにする。きゅうりは、千切りにしておく。
- ⑤なべに、①のだしと②の戻し汁を入れ、沸騰したら、しいたけと③を入れる。火が軽く通ったら、とうがんを入れる。とうがんが煮えたら、酒、塩、きゅうりを入れ、さっと煮る。
- ⑥かたくり粉を溶き水でといて、⑤に入れる。ぷくぷくしてきたら、しょうが汁としょうゆを入れて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：41キロカロリー
- たんぱく質：4.5グラム
- 脂肪：0.7グラム
- 塩分：1.0グラム