



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)

- ・ 木綿豆腐.....2丁
- ・ ぶた肉.....200g
- ・ にんじん.....1本
- ・ たけのこ.....150g
- ・ やきちくわ.....2本
- ・ ねぎ.....1本
- ・ 油.....小さじ1

※だし

- ・ 水.....1カップ半
- ・ かつおけずり節...7.5g
- ・ 砂糖.....大さじ2
- ・ みりん.....大さじ1
- ・ しょうゆ.....大さじ2
- ・ 赤みそ.....小さじ1
- ・ ごま油.....小さじ1

つく かた 【作り方】

- ①豆腐はふきんに包んでバットに入れ、重しをのせて30分ほど水を切る。
重しは、豆腐の上にバットをのせ、バットの上に、豆腐と同じくらいの重さの水を入れたボールをのせる。
- ②だしの水3カップを沸騰させ、火を止めて、けずり節を入れ、静かに1分おいてから、ざるでこし、だしをとる。
- ③油を熱し、ぶた肉を炒める。
- ④にんじん、たけのこを炒める。
- ⑤だしを入れ、調味料、やきちくわ、①の豆腐、ねぎを入れて煮る。
- ⑥最後にごま油を入れて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：239キロカロリー
たんぱく質：19.3グラム
脂肪：10.6グラム
塩分：2.0グラム