



# 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)

- ・ くきわかめ……………40 g ぐらむ
- ・ 豚肉 (小間) ……100 g ぶたにく こま ぐらむ
- ・ ごぼう……………半分 はんぶん
- ・ にんじん……………半分 はんぶん
- ・ つきこんにやく…70 g ぐらむ
- ・ いりごま白……………大さじ1 しろ おお
- ・ 油……………小さじ1 あぶら こ
- ・ さとう……………大さじ3 おお
- ・ しょうゆ……………大さじ半分 おお はんぶん
- ・ 酒……………大さじ半分 さけ おお はんぶん
- ・ 水……………適量 みず てきりょう

## つく かた 【作り方】

- ① にんじんはせん切りにし、ごぼうはさがきに<sup>ぎ</sup>して、さっとゆでておく。
- ② 鍋に<sup>なべ</sup>油<sup>あぶら</sup>を熱し、豚肉<sup>ねっ</sup>、①、つきこんにやく<sup>ぶたにく</sup>にや<sup>ぎ</sup>く、せん切りにしたくきわかめの<sup>じゅん</sup>順<sup>いた</sup>に炒める。
- ③ 鍋に具がギリギリかぶる<sup>みず</sup>くらいの水<sup>い</sup>を入れ、やわらかくなる<sup>に</sup>まで煮る。
- ④ 調味料<sup>ちようみりょう</sup>を入れ、汁気<sup>い</sup>がなくなる<sup>しるけ</sup>までに<sup>につ</sup>煮<sup>さいご</sup>詰め、最後に<sup>さいご</sup>ごまをふる。

## えいようか (ひとりぶん) 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：36カロリー

たんぱく質<sup>しつ</sup>：2.5グラム

脂肪<sup>しぼう</sup>：1.3グラム

塩分<sup>えんぶん</sup>：0.2グラム