



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)

- れいとう たま
・冷凍うどん……4玉

※だし※

- けずりぶし……25g
- みず……5カップ
- あぶらあ まい
・油揚げ……2枚
- なると……50g
- しお こ きょう
・塩……小さじ1強
- みりん……小さじ2
- さけ こ じゃく
・酒……小さじ1弱
- うすくち おお
・淡口しょうゆ…大さじ1
- なが ぶん ほん
・長ネギ……2分の1本
- カットわかめ…小さじ2
- とろろこんぶ
…各ひとつまみ

つく かた 【作り方】

- ①汁の水5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油揚げは、油抜きして短冊切りに、なるとは薄切り、長ネギは小口切りにする。
- ③①を煮立て、塩と酒を加え、油揚げを入れる。
- ④なるとを加え、火が通ったら、淡口しょうゆとみりんを入れる。
- ⑤ふつふつしたところにわかめとさつとゆでたうどんを加え、ねぎを散らし、仕上げに細かくさいたとろろこんぶを入れて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：459キロカロリー
たんぱく質：13.2グラム
脂肪：6.2グラム
えんぶん
塩分：2.1グラム