



だいとう キラキラ大東

わしょく レッツ♪和食 クッキング



【材料】(4人分)

- ・なまあ ちよう 生揚げ…1 丁
- ・ぶた肉 (小間) …80 g
にく こま ぐらむ みずに ぐらむ
- ・うずら (水煮) …160 g
- ・たまねぎ…1個
こ ぼん
- ・にんじん…1本
- ・チンゲンサイ…1株
かぶ
- ・にんにく…1かけ
みずに ぐらむ
- ・たけのこ (水煮) …80 g
ほ まい
- ・干しいたけ…4枚
ぶん ふくろ
- ・こんにやく…2分の1袋
おお きよう
- ・ケチャップ…大さじ2強
さとう こ
- ・砂糖…小さじ4
- ・しょうゆ…大さじ2 弱
おお じゃく
- ・酒…小さじ1半 ・塩…小さじ半分
さけ こ はん しお こ はんぶん
- ・酢…小さじ1 ・油…小さじ1半
す こ はん みず
- ・水…1カップ
こ おお
- ・かたくり粉…大さじ1
と みず おお
- ・溶き水…大さじ2

【作り方】

- ①生揚げは角切りにして、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ1半、水2分の1カップで下煮をする。
- ②たまねぎは薄切り、にんじん、たけのこはいちょう切り、チンゲンサイは2センチ幅に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③干しいたけは戻して干切り、こんにやくはさっとゆでて色紙切りにする。
- ④油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、豚肉を炒め、たまねぎ、にんじん、こんにやく、しいたけの順に炒める。
- ⑤水を加え、酢とケチャップ以外の調味料を入れて煮る。
- ⑥チンゲンサイ、ケチャップ、酢、下煮した生揚げを入れて、火が通ったら完成。

栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：336キロカロリー
- たんぱく質：22.0グラム
- 脂肪：20.2グラム
- 塩分：2.5グラム