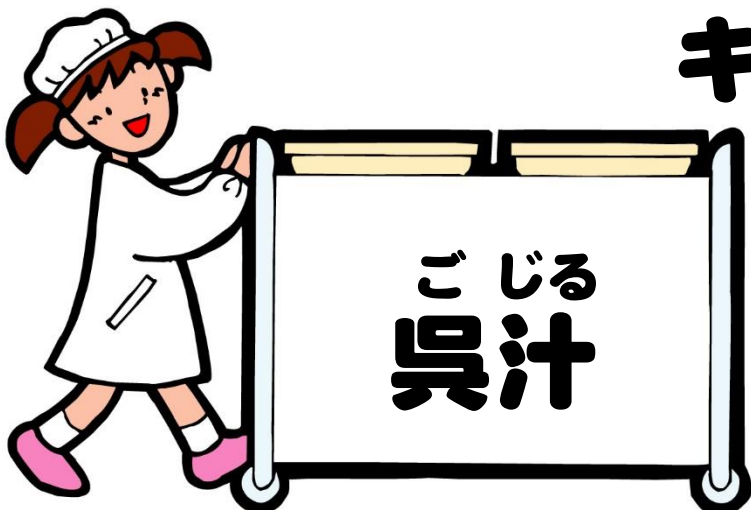


# だいとう キラキラ大東



## さいたま レッツ♪ 埼玉 クッキング



ぜんこくかくち つた きょうどりょうり  
全国各地に伝わる郷土料理です。

まめ た しるもの  
豆をすりつぶし食べる汁物です。

### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ とりにく こま …… 40g  
鶏肉 (小間)
- ・ にんじん …… 1本
- ・ だいこん …… 10センチ
- ・ こんにやく …… 2分の1袋
- ・ じゃがいも …… 2個
- ・ 油揚げ …… 1枚
- ・ ほうれんそう …… 2分の1わ
- ・ ねぎ …… 2分の1本
- ・ 大豆 (水煮) …… 70g

### ★だし汁★

- ・ こんぶ …… 5センチ角4枚
- ・ 削り節 …… 4パック
- ・ 水 …… 5カップ

### つく かた 【作り方】

- ① だし汁ととる。耐熱ボウルに水5カップ、昆布5センチ角4枚、削り節パック4を入れ、600ワットの電子レンジで8分加熱し、キッチンペーパーでこす。
- ② ほうれんそうは、さっとゆでて、冷水で冷やし、軽くしぼって2センチに切る。
- ③ だいずは、ミキサーで軽くつぶが残る程度にすりつぶす。
- ④ 油揚げは油抜きし、こんにやくはさっとゆでて短冊切り、にんじん、だいこん、じゃがいもはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ だし汁に鶏肉、④を入れて煮る。
- ⑥ みそを入れ、ねぎ、②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：170キロカロリー  
たんぱく質：9.8グラム  
脂肪：6.6グラム  
塩分：2.2グラム