



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)

- ・たまご…3個
- ・とうふ…半丁
- ・にんじん…1本
- ・ねぎ…1本
- ・にら…1たば

★だし★

- ・けずりぶし…25g
- ・水…5カップ
- ・塩…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・かたくり粉…大さじ1強
- ・溶き水…大さじ2半

つく かた 【作り方】

- ①とうふはさいのめ切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、にらは3センチ幅に切る。
- ②だしの汁の水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、ざるでこす。
- ③②に塩とにんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶いたたまごを回し入れる。
- ⑤とうふ、ねぎ、にらを入れ、火が通ったらしょうゆを入れて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：136キロカロリー
たんぱく質：10.0グラム
脂肪：6.8グラム
塩分：2.6グラム