



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)

- ・ 鶏肉 (小間) … 60 g
- ・ にんじん … 1本
- ・ だいこん … 5センチ
- ・ はくさい … 2枚
- ・ 干しいたけ … 4枚
- ・ ねぎ … 1本
- ・ ごぼう … 2分の1本
- ・ 南部せんべい (汁もの用) … 100 g

★だし汁★

- ・ けずりぶし … 25 g
- ・ 水 … 5カップ
- ・ 油 … 小さじ1
- ・ しょうゆ … 大さじ1半
- ・ 酒 … 小さじ1
- ・ 塩 … 小さじ1

【作り方】

- ① だし汁の水3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 にんじん、だいこんはいちょう切り、はくさいはざく切り、ねぎはななめ切り、ごぼうはさがきにして、水にさらし、アクを抜いておく。
- ③ 干しいたけは、水で戻し、千切りにする。もどし汁は、とっておく。
- ④ 油を熱し、鶏肉を炒め、①と③の戻し汁を加える。しいたけ、だいこん、にんじん、はくさいの芯、ごぼうを加え、煮えたら調味料を入れる。はくさいの葉、ねぎ、せんべいを入れ、完成。

栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：136キロカロリー
- たんぱく質：6.6グラム
- 脂肪：4.0グラム
- 塩分：2.2グラム