



なまあ
生揚げ
に
のすき煮

だいとう
キラキラ大東 

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

・ぶた肉(小間) … 80g

・生揚げ … 2分の1丁

※下味※

砂糖 … 小さじ1半

しょうゆ … 小さじ1

水 … 大さじ1強

・じゃがいも … 2個

・にんじん … 2分の1本

・しらたき … 60g

・たまねぎ … 2分の1個

・水 … 大さじ3

・和風だしの素 … 小さじ1

・油 … 小さじ1

・しょうゆ … 大さじ1半

・酒 … 小さじ1

・砂糖 … 大さじ1

つく かた
【作り方】

①生揚げは、油抜きして角切りにしたあと、下味の調味料で煮ておく。

②にんじん、じゃがいもはいちょう切り、たまねぎは薄切り、しらたきはさつとゆでて、2センチ幅に切っておく。

③油を熱し、ぶた肉を炒め、さらににんじん、たまねぎ、しらたき、じゃがいもの順に炒め、和風だしの素を入れた水で煮る。

④その他の調味料を砂糖、酒、しょうゆの順に入れて、さらに煮る。

⑤最後に①を入れて、温まったら完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 216キロカロリー

たんぱく質: 13.5グラム

脂肪: 10.2グラム

塩分: 1.1グラム