



# だいとう キラキラ大東

わしょく 和食  
レッツ♪  
クッキング



## ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ぶたにく こま ぐらむ  
・ 豚肉 (小間) … 150 g
- じゃがいも ちゅう こ  
・ じゃがいも … 中 5個
- にんじん ほん  
・ にんじん … 1本
- たまねぎ ちゅう こ  
・ たまねぎ … 中 1個
- はくさい ぐらむ  
・ 白菜キムチ … 70 g
- あぶら こ  
・ 油 … 小さじ 1
- さとう こ  
・ 砂糖 … 小さじ 4
- しょうゆ おお きょう  
・ しょうゆ … 大さじ 1 強
- みりん こ  
・ みりん … 小さじ 1
- みず ぶん きょう  
・ 水 … 2分の1カップ 強
- とり もと  
・ 鶏がらスープの素 … 小さじ 2分の1
- よう ぐらむ  
・ ピザ用チーズ … 25 g

## つく かた 【作り方】

- ① あぶら ねっ ぶたにく いた  
油を熱し、豚肉とキムチを炒める。
- ② にく ひ とお ぎ  
肉に火が通ったら、いちよう切りにしたにんじん、スライスしたたまねぎ、角切りにしたじゃがいも、水を入れて煮る。
- ③ ちょうみりょう くわ やわ  
調味料を加え、柔らかくなるまで、さらに煮る。
- ④ さいご い と かんせい  
さいごにチーズを入れ、溶けたら完成。

## ※ワンポイント※

にもん ちょうみりょう さとう い  
煮物の調味料は、まず砂糖を入れてから、3～5分煮たのち、しょうゆやみりん、酒などを加えると、おいしく仕上がります。

## えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：239キロカロリー  
たんぱく質：13.1グラム  
脂肪：4.8グラム  
塩分：1.5グラム