



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)

- ・豆腐…2分の1丁
- ・にんじん…1本
- ・だいこん…10センチ
- ・竹輪…4本
- ・さといも…中サイズ2個
- ・油揚げ…1枚
- ・ねぎ…1本
- ・酒かす…20g
- ・赤みそ…大さじ4
- ・しょうゆ…小さじ1半

★だし汁★

- ・けずりぶし…30g
- ・水…6カップ

つく かた 【作り方】

- ①汁の水6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油揚げは油抜きして短冊、豆腐はさいのめ切り、竹輪は半月切りに、ねぎはななめ切り、だいこん、にんじん、さといもはいちょう切りにする。
 - ③酒かすとみそは、だしで溶いておく。
 - ④だしにだいこん、にんじん、さといもを入れて、やわらかくなるまで煮る。
 - ⑤③としょうゆを入れ、仕上げに油揚げ、豆腐、竹輪、ねぎを入れ、完成。
- ※だいこんは下煮をしておくとしらにしておいしくできます。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：164キロカロリー
- たんぱく質：9.4グラム
- 脂肪：6.4グラム
- 塩分：1.4グラム