



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)

- ・たまご…2個
- ・塩蔵わかめ…2本
- ・木綿豆腐…2分の1丁
- ・干しいたけ…2枚
- ・ねぎ…10センチ
- ・こまつな…2分の1わ

★だし汁★

- ・けずりぶし…15g
- ・水…3カップ
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・塩…小さじ半分
- ・かたくりこ…小さじ1
- ・とろき水…小さじ2

つく かた 【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わかめは戻してざく切り、豆腐はさいの目切り、しいたけは戻して干切り、ねぎは小口切り、こまつなは熱湯でさっとゆで、冷水で冷まして軽くしぼり、2センチ幅に切る。
- ③①にしいたけ、豆腐を入れ、煮立ったら調味料を加える。水溶きかたくりこでとろみをつけ、溶いたたまごを回し入れる。最後に、わかめ、ねぎ、こまつなを入れて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：59キロカロリー
- たんぱく質：4.7グラム
- 脂肪：3.2グラム
- 塩分：1.1グラム