



だいとう キラキラ大東



やさしい レッツ♪野菜 クッキング

だし

やまがたけん きょうどりょうり
※山形県の郷土料理です。



ざいりょう にんぷん 【材料】(4人分)

- ・きゅうり…1本
- ・ホールコーン(缶)…50g
- ・だいず(水煮)…50g
- ・かまぼこ…40g
- ・おくら…3本
- ・みょうが…2個
- ・細切り昆布…2g
- ・大葉…2枚
- ・かつおだし(顆粒)…
小さじ半分
- ・淡口しょうゆ…小さじ2
- ・みりん…少々
- ・いりごま…小さじ1
- ・かつお節…ひとつまみ

つく かた 【作り方】

- ①きゅうりは角切り、おくらはさつとゆでて小口切り、かまぼこ、みょうが、大葉は千切り、細切り昆布はさつと洗って刻んでおく。
- ②調味料をと合わせて一度煮立たせてから、冷ましておく。
- ③食べる直前に①と②を合わせ、いりごま、かつお節をのせていただく。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：60キロカロリー
たんぱく質：4.6グラム
脂肪：1.9グラム
塩分：0.6グラム