



# 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)

- ・ なす…2本
- ・ 揚げ油…適量
- ・ だいず(水煮)…80g
- ・ 西京みそ…大さじ1半
- ・ 京桜みそ…小さじ1半
- ・ 黒砂糖…大さじ1半強
- ・ みりん…小さじ1半
- ・ 水…小さじ1半

## つく かた 【作り方】

- ①なすは乱切りにし、油でさっと揚げる。
- ②だいずは乾煎りをする。
- ③調味料を合わせて、練る。
- ④③に②を加えて練り、よく混ぜたら、①を加えてさっとあえる。

## えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：121キロカロリー

たんぱく質：4.4グラム

脂肪：6.1グラム

塩分：0.5グラム