



だいとう キラキラ大東



わしょく レツツ♪和食 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- れいとうひらうめん たま
・冷凍平打ち麺……4玉

※だし※

- ・けずりぶし……20g
- みず
・水……4カップ

- あぶらあ まい
・油揚げ……1枚

- とりにく こま ぐらむ
・鶏肉(小間)……60g

- ・かぼちゃ……10分の1個

- ・ごぼう……10センチ

- ・たまねぎ……2分の1個

- ・にんじん……2分の1本

- ・しめじ……2分の1パック

- なが ぶん ほん
・長ネギ……2分の1本

- あか おお
・赤みそ……大さじ2

- しろ おお
・白みそ……大さじ2

- ・しょうゆ……大さじ1半

- さけ こ
・酒……小さじ1

- ・みりん……小さじ1

つく かた 【作り方】

- ①汁の水4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、油抜きして短冊切り、かぼちゃは1.5センチ角、ごぼうは半月切り、たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、長ネギは小口切りにする。
- ③①を煮立て、酒を加え、鶏肉と油揚げを入れる。
- ④ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃを加え、火が通ったら、しょうゆとみりん、みそを入れる。
- ⑤仕上げにねぎを入れて、完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：540キロカロリー

たんぱく質：18.0グラム

脂肪：6.5グラム

えんぶん
塩分：2.2グラム