



じゃが じる もち汁

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)

- ・ にんじん… 2分の1本 ぶん ほん
- ・ だいこん… 4分の1本 ぶん ほん
- ・ 油揚げ… 小2枚 あぶらあ しょう まい
- ・ ごぼう… 5センチ
- ・ 長ねぎ… 5センチ なが
- ・ 酒… 小さじ2 さけ こ
- ・ しょうゆ… 大きじ2弱 おお じゃく
- ・ みりん… 小さじ1 こ
- ・ こまつな… 2株 かぶ
- ・ ごま油… 小さじ1 あぶら こ

★じゃがもち★

- ・ じゃがいも… 大1個 だい こ
- ・ かたくり粉… 2分の1カップ こ ぶん

★だし汁★

- ・ けずりぶし… 20g ぐらむ
- ・ 水… 4カップ みず

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 しる みず ふつとう ひ と を入れ、静かに1分おいてから、ざるでこし、だしをとる。
- ②こまつなは熱湯でさっとゆで、冷水にとって軽くし ねつとう れいすい かる ぼり、2センチ幅に切る。だいこん、にんじんはいち はば き よう切り、ごぼうはさがき、油揚げは熱湯をかけ ぎ あぶらあ ねつとう て油抜きし、短冊に切っておく。 ゆぬ たんざく き
- ③じゃがいもは皮をむいて3センチ角に切り、蒸して かわ かく き む あつ 熱いうちにつぶします。かたくり粉を加えて練り、 こ くわ ね ちよっけい ほうじょう こぐちぎ ひら 直径2センチの棒状にして、小口切りにし、平べ たいだんごにする。
- ④ごま油を熱し、ごぼうを炒め、さらににんじん、だい あぶら ねつ こんも炒めて、①を加え、油揚げを軽くしぼって入 いた くわ あぶらあ かる れ、調味料を加えて味を整える。 ちようみりよう くわ あじ ととの
- ⑤③を入れ、火が通ったら、こまつな、ねぎを入れて い ひ とお かんせい い 完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：144キロカロリー
たんぱく質：6.6グラム
脂肪：4.5グラム
塩分：0.9グラム