



だいとう キラキラ大東



わしょく レツ♪和食 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・とり肉(小間) … 80 g
- ・豆腐 … 2分の1丁
- ・さといも … 中2個
- ・だいこん … 3分の1本
- ・こんにやく … 2分の1枚
- ・ごぼう … 5センチ
- ・にんじん … 2分の1本
- ・ねぎ … 2分の1本
- ・合わせみそ … 大さじ4
- ・油 … 小さじ1強

★だし汁★

- ・けずりぶし … 20 g
- ・水 … 4カップ

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 だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼう、ねぎは小口切り、豆腐はさいのめ切り、さといもは皮をむいて半月切り、こんにやくは短冊に切って、熱湯でさつとゆでておく。
- ③ 油を熱し、とり肉を炒める。さらに、ごぼう、こんにやく、にんじんを炒める。
- ④ ①を加え、あくを取りながら煮る。だいこん、さといも、豆腐を加える。
- ⑤ 火が通ったら、みそ、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：160キロカロリー
- たんぱく質：9.6グラム
- 脂肪：5.4グラム
- 塩分：1.0グラム