



こんさいじる
根菜汁

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)

- ・ぶた肉(小間) … 60 g
- ・さといも … 中 2個
- ・ごぼう … 2分の1本
- ・にんじん … 1本
- ・ねぎ … 2分の1本
- ・こまつな … 1株
- ・しょうゆ … 大さじ 1半
- ・酒 … 小さじ半分
- ・塩 … 小さじ半分
- ・油 … 小さじ半分

★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さといも、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎはななめ切り、こまつなは熱湯でさっとゆでて、冷水にとり、軽くしぼって3センチ幅に切る。
- ③油を熱し、ぶた肉を炒める。さらに、ごぼう、にんじんを炒める。
- ④だし汁を加え、あくを取りながら煮る。さといもを加える。
- ⑤火が通ったら、調味料、ねぎ、こまつなを入れて完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：75キロカロリー
- たんぱく質：4.8グラム
- 脂肪：1.7グラム
- 塩分：1.6グラム