



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)

- ぎゅうにく こま ぐらむ
・牛肉(小間) … 160 g
- さといも ちゅう こ
・さといも … 中 4個
- しめじ ぶん
・しめじ … 2分の1パック
- にんじん ぶん ほん
・にんじん … 2分の1本
- ねぎ ぶん ほん
・ねぎ … 2分の1本
- こんにやく ぐらむ
・こんにやく … 60 g
- さとう こ きょう
・砂糖 … 小さじ1強
- しょうゆ おお ほん
・しょうゆ … 大さじ1半
- うすくち こ ほん
・淡口しょうゆ … 小さじ1半
- さけ こ ほん
・酒 … 小さじ1半
- みりん こ じゃく
・みりん … 小さじ1弱
- あぶら こ ほんぶん
・油 … 小さじ半分
- みず
・水 … カップ2

つく かた 【作り方】

- ① さといも、にんじんはいちょう切り、ねぎはななめ切り、こんにやくは熱湯でさっとゆでて、冷水にとり、0.5センチ幅の色紙切りにする。しめじは、小房に分ける。
- ② 油を熱し、牛肉を炒める。
- ③ 鍋に水、酒を入れ、にんじん、②を加え、あくを取りながら煮る。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、さといもを加える。
- ⑤ さといもに火が通ったら、調味料、ねぎ、しめじを入れて、味を含ませたら完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：128キロカロリー
- たんぱく質：9.8グラム
- 脂肪：4.6グラム
- 塩分：1.1グラム