



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

とうがん 冬瓜の スープ

ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ とりひき肉^{にく}…80^{ぐらむ} g
- ・ とうがん^{ぶん}…4分の1^こ個
- ・ 干しいたけ^{まい}…4枚
- ・ にんじん^{ほん}…1本
- ・ こまつな^{かぶ}…2株
- ・ しょうゆ^{おお}…大さじ1
- ・ 酒^{さけ}…小さじ2
- ・ ごま油^{あぶら}…小さじ1
- ・ 塩^{しお}…小さじ1半
- ・ こしょう^{しょうしょう}…少々
- ・ とりがらスープの素^{もと}…小さじ2
- ・ 水^{みず}…4カップ
- ・ かたくり粉^こ…大さじ1
- ・ 溶き水^{とみず}…大さじ2



つく かた 【作り方】

下ごしらえ：こまつなは熱湯^{ねつとう}でさっとゆでて、流水^{りゅうすい}で冷まして軽くしぼり、2センチ幅^{はば}に切る。とうがんは種^{たね}をとり、厚め^{あつ}のいちよう切り^ぎにする。干しいたけは戻して、干切り^{せんぎ}にする。にんじんはいちよう切り^ぎにする。

- ①水^{みず}をわかし、とりひき肉^{にく}を入れる。
- ②とりがらスープの素^{もと}、とうがん、にんじん、しいたけ^いを入れて、あく^とを取りながら煮る。
- ④調味料^{ちようみりょう}を入れて味^{あじ}を整^{ととの}える。
- ⑤水溶き^{みずと}かたくり粉^こを入れ、とろみ^いをつける。
- ⑥こまつな、ごま油^{あぶら}を入れて、完成^{かんせい}。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：68キロカロリー
たんぱく質^{しつ}：5.4グラム
脂肪^{しぼう}：1.8グラム
塩分^{えんぶん}：1.1グラム