



# だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

## ごまキムチ じる



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ とり肉 (小間) … 80 g
- ・ しめじ … 2分の1パック
- ・ ねぎ … 1本
- ・ にんじん … 1本
- ・ ごぼう … 2分の1本
- ・ だいこん … 3分の1本
- ・ こんにやく … 2分の1枚
- ・ はくさいキムチ … 80 g
- ・ 豆腐 … 2分の1丁
- ・ 油 … 小さじ1
- ・ 酒 … 小さじ1半
- ・ みりん … 小さじ1半
- ・ ねりごま … 小さじ2
- ・ いらごま … 大さじ2
- ・ 合わせみそ … 大さじ4半

### ★だし汁★

- ・ けずりぶし … 20 g
- ・ 水 … 4カップ

### つく かた 【作り方】

- 下ごしらえ: しめじは小房に分け、ねぎは小口切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、こんにやくは熱湯でさっとゆで、色紙切りに、豆腐はさいのめ切りにする。
- 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 油を熱し、豚肉を炒める。さらにごぼう、にんじん、こんにやくを入れ炒める。
  - ④ だしを入れ、だいこん、しめじ、豆腐を入れて煮る。
  - ⑤ キムチ調味料を入れる。
  - ⑥ 仕上げに、ねぎとごまを入れて完成。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー: 192キロカロリー  
たんぱく質: 12.2グラム  
脂肪: 8.0グラム  
塩分: 1.2グラム