



# 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)

- ・だいこん…2分の1本
- ・にんじん…3分の1本
- ・干ししいたけ…4枚
- ・油揚げ…1枚
- ・だいず(水煮)…24g
- ・砂糖…小さじ2
- ・みりん…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩…少々
- ・水…4分の1カップ
- ・酢…小さじ1半

## つく かた 【作り方】

- ①だいこん、にんじんは千切りに、干ししいたけは戻して千切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ②水をわかし、にんじん、しいたけ、油揚げを加えて煮て、調味料を加える。
- ③水分がなくなってきたら、冷ます。
- ④大根は別でゆでて冷ます。
- ⑤煮た野菜と大根を合わせ、酢をくわえて味をなじませる。

## えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：56キロカロリー

たんぱく質：2.7グラム

脂肪：2.3グラム

えんぶん  
塩分：0.8グラム