



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)

- ぶたにく こま ぐらむ
・豚肉(小間) … 120g
- しお しょうしょう
塩 … 少々
- しょうしょう
こしょう … 少々
- しおこうじ こ
塩麴 … 小さじ1
- ちゆう こ
・じゃがいも … 中 5個
- ほん
・にんじん … 1本
- ちゆう こ
・たまねぎ … 中 1個
- かわ ぶん こぶん
・ゆずの皮 … 4分の1個分
- かぶ
・こまつな … 1株
- あぶら こ
・油 … 小さじ1
- さとう おお
・砂糖 … 大さじ1
- しお こ ぶん
・塩 … 小さじ4分の3
- こ
・みりん … 小さじ1
- みず ぶん じゃく
・水 … 2分の1カップ弱

つく かた 【作り方】

- ①こまつなは熱湯でさっとゆで、冷水にと
ってさまし、軽くしぼって2センチ幅に
切る。
- ②油を熱し、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、乱切りにしたにんじ
ん、スライスしたたまねぎ、角切りにした
じゃがいもの順に入れる。
- ④水、調味料を入れ、煮る。
- ④おろしたゆずの皮としぼったゆずの汁、
①を入れ、完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：225キロカロリー
たんぱく質：9.8グラム
脂肪：3.6グラム
塩分：1.7グラム