



# 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)

- ・ぶた肉(小間) … 200g
- ・酒 … 小さじ1
- ・にんじん … 1本
- ・はくさい … 2枚
- ・えのきたけ … 2分の1袋
- ・しめじ … 1パック
- ・しらたき … 1玉
- ・豆腐 … 2丁
- ・ねぎ … 1本
- ・油 … 小さじ1
- ・かつおだし(顆粒) … 小さじ1
- ・きび糖 … 大さじ4半
- ・しょうゆ … 大さじ3強
- ・水 … 2分の1カップ

## つく かた 【作り方】

- ① にんじんは短冊切り、はくさいはざく切り、えのきたけは石づきをとって2分の1に切り、ほぐしておく。しめじも石づきをとって小房にわけるとして、しらたきは、熱湯でさっとゆがき、3センチ幅に切っておく。豆腐は、大きめの角切りにし、ねぎはななめ切りにする。
- ② 油を熱し、豚肉を炒め、酒をふる。
- ③ しらたき、にんじん、しめじ、えのきの順に炒め、水を加える。
- ④ 豆腐を加え、味付けをする。
- ⑤ ねぎ、はくさいを加えて、煮えたら完成。

## えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：296キロカロリー  
たんぱく質：24.2グラム  
脂肪：12.0グラム  
塩分：1.1グラム