



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)

- ・ あずき (乾燥) … 25 g
- ・ さといも … 中 2 個
- ・ ごぼう … 2 分の 1 本
- ・ にんじん … 1 本
- ・ だいこん … 2 分の 1 本
- ・ こんにやく … 2 分の 1 枚
- ・ こねぎ … 5 本
- ・ 赤みそ … 大さじ 4
- ・ 油 … 小さじ 1

★だし汁★

- ・ けずりぶし … 20 g
- ・ 水 … 4 カップ

つく かた 【作り方】

- 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 さといも、にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼう、こねぎは小口切り、こんにやくは熱湯でさっとゆでて、短冊に切る。あずきは、洗ってたっぷりの水でやわらかく煮しておく。さといもも、一度下ゆでし、ぬめりをとっておく。
- ③ 油を熱し、さといも、こねぎ以外の材料をよく炒め、だし汁を入れて煮る。
- ④ さといもを加える。
- ⑤ 火が通ったら、調味料、こねぎを入れて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：114 キロカロリー
- たんぱく質：4.1 グラム
- 脂肪：2.7 グラム
- 塩分：1.2 グラム