



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) … 120 g にく こま ぐらむ
- ・豆腐 … 1丁 とうふ ちょう
- ・にんじん … 1本 ぼん
- ・たまねぎ … 1個 こ
- ・こんにやく … 1袋 ふくろ
- ・じゃがいも … 中サイズ3個 ちゅう こ
- ・長ネギ … 1本 なが ぼん
- ・こまつな … 2株 かぶ
- ・油 … 小さじ2 あぶら こ
- ・合わせみそ … 大さじ8 あ おお
- ・牛乳 … 1カップ ぎゅうにゅう

※だし※

- ・けずりぶし …… 25 g ぐらむ
- ・水 …… 4カップ みず

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こまつなはさつとゆで、流水で冷ましてしぼり、2センチはばにきっておく。
- ③たまねぎは薄切り、にんじん、じゃがいもは、いちぢょう切り、こんにやくはさつとゆでて短冊切りにする。
- ④鍋に油を熱し、ぶた肉を炒め、にんじん、こんにやく、たまねぎも加える。
- ⑤①を加え、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑥野菜が煮えたら、さいのめ切りにした豆腐とみそを加え、弱火で煮る。
- ⑦②と小口切りにしたねぎ、牛乳を加えて、完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：191キロカロリー
たんぱく質：11.1グラム
脂肪：6.8グラム
塩分：1.3グラム