



だいとう  
**キラキラ大東** 

わしょく  
**レッツ♪和食**  
**クッキング**



ざいりょう にんぶん  
**【材料】(4人分)**

- ★いわし…2匹分 ひきぶん
- ★溶きたまご…大さじ1 とおお
- ★ねぎ(みじん切り)  
…5センチ
- ★みそ…小さじ1 こ
- ★しょうが(おろす)…1かけ
- ★かたくり粉…大さじ1 こ おお
- ・ごぼう…3分の1本 ぶん ほん
- ・にんじん…1本 ほん
- ・だいこん…10センチ
- ・ねぎ…2分の1本 ぶん ほん
- ・こまつな…2分の1わ ぶん
- ・しょうゆ…小さじ1 こ
- ・白みそ…大さじ3強 しろ おお きょう
- ※だし※
- ・けずりぶし…25g 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いわしは、おろしてよくたたき、ミンチにしておく。★の材料を合わせて、つみれにする。ごぼうは小口切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。こまつなは、熱湯でさっとゆで、冷水にとり、軽くしぼって3センチ幅に切っておく。
- ③①にごぼう、にんじん、だいこんを加え、やわらかくなるまで煮る。つみれを団子にして入れる。
- ④あくをとり、調味料、仕上げに、ねぎとこまつなを入れて完成。

えいようか ぶん  
**栄養価(ひとり分)**

- エネルギー：100キロカロリー
- たんぱく質：6.6グラム しつ
- 脂肪：2.7グラム しぼう
- 塩分：1.6グラム えんぶん