



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)

- ・ とり肉 (小間) … 25 g ぐらむ
- ・ 油 … 小さじ1 あぶら こ
- ・ だいこん … 4分の1本 ぶん ほん
- ・ にんじん … 2分の1本 ぶん ほん
- ・ じゃがいも … 1個 こ
- ・ こんにやく … 2分の1袋 ぶん ふくろ
- ・ しめじ … 2分の1パック ぶん
- ・ 長ネギ … 5センチ なが
- ・ しょうゆ … 大さじ2 おお
- ・ 塩 … 小さじ半分 しお こはんぶん

※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 だいこんはすりおろし、にんじん、じゃがいもはいちよう切りにする。こんにやくは短冊切りにしてゆでておき、しめじは小房に分ける。ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 油を熱し、とり肉を炒め、にんじん、こんにやくを加えてさらに炒める。
- ④ ①を入れ、じゃがいも、しめじを入れて煮る。
- ⑤ あくをとり、調味料で味をととのえる。
- ⑥ だいこんおろし、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：54キロカロリー
- たんぱく質：2.7グラム しつ
- 脂肪：1.5グラム しぼう
- 塩分：1.2グラム えんぶん