



よしのじる
吉野汁

だいとう
キラキラ大東 

わしよく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ とり肉 (小間) … 60 g ぐらむ
- ・ 油 … 小さじ 1 あぶら こ
- ・ だいこん … 5分の1本 ぶん ほん
- ・ にんじん … 1本 ほん
- ・ さといも … 2個 こ
- ・ しいたけ … 2枚 まい
- ・ こまつな … 1かぶ
- ・ しょうゆ … 小さじ 1 こ
- ・ 塩 … 小さじ 1半 しお こ はん
- ・ かたくり粉 … 小さじ 1半 こ はん
- ・ 溶き水 … 大さじ 1 と みず おお

※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、にんじん、さといもはいちょう切りにする。しいたけは千切り、こまつなは熱湯でさつとゆで、冷水にとり、軽くしぼって2センチ幅に切る。
- ③ 油を熱し、とり肉を炒め、にんじん、だいこんを加えてさらに炒める。
- ④ ①を入れ、さといも、しいたけを入れて煮る。
- ⑤ あくをとり、調味料で味をととのえる。
- ⑥ 水で溶いたかたくり粉をを入れ、とろみがついたらこまつなを加えて完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：74キロカロリーー
たんぱく質：4.4グラム
脂肪：2.1グラム
塩分：1.2グラム