



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)

- ・ 焼きちくわ… 1本
- ・ ごぼう… 3分の1本
- ・ にんじん… 2分の1本
- ・ さといも… 2個
- ・ 干しいたけ… 3枚
- ・ れんこん… 60g
- ・ こんにやく… 2分の1枚
- ・ しょうゆ… 大さじ1半
- ・ 塩… 小さじ1弱
- ・ みりん… 小さじ1
- ・ 酒… 小さじ1
- ・ かたくり粉… 大さじ1半
- ・ 溶き水… 大さじ3

※だし※

- ・ けずりぶし… 25g
- ・ 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 れんこん、にんじん、さといもはいちょう切りにする。しいたけは戻して千切り、ごぼうと焼き竹輪は半月切り、こんにやくは熱湯でさっとゆで、色紙切りにする。
- ③ ①を煮立て、にんじんとごぼうを煮る。やわらかくなったら、しいたけ、れんこん、こんにやくを入れる。
- ④ さといも、焼き竹輪を入れて煮る。
- ⑤ 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、とろみがついたら完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：87キロカロリー
- たんぱく質：4.0グラム
- 脂肪：0.3グラム
- 塩分：1.3グラム