



# だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

## トック スープ

### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・とりにく (小間切れ) … 80 g
- ・にんじん (短冊切り) … 2分の1本
- ・たけのこ (短冊切り) … 80 g
- ・干しいたけ (干切り) … 4個
- ・ねぎ (小口切り) … 1本
- ・チンゲンサイ (葉は2センチ、茎は1センチに切る) … 1株
- ・トック … 160 g
- ・塩 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1半
- ・パプリカ粉 … 少々
- ・とりがらスープのもと … 小さじ2
- ・水 … 5カップ
- ・かたくり粉 … 大さじ1
- ・溶き水 … 大さじ2
- ・ごま油 … 小さじ1



### つく かた 【作り方】

- ①ごま油で鶏肉を炒め、にんじん、しいたけ、たけのこも炒める。
- ②水を加えて、あくをとったらとりがらスープと水を入れ、調味料を加える。
- ③ねぎを入れ、チンゲンサイの茎を入れたら、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④トックをバラバラにして入れ、チンゲンサイの葉を入れて仕上げる。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー: 194キロカロリー

たんぱく質: 7.8グラム

脂肪: 1.4グラム

塩分: 1.1グラム