



# 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)

- ・豆腐…2分の1丁
- ・油揚げ…2枚
- ・こんにやく…2分の1枚
- ・じゃがいも…2個
- ・干しいたけ…2枚
- ・にんじん…1本
- ・だいこん…4分の1本
- ・ごぼう…2分の1本
- ・ねぎ…1本
- ・しょうゆ…おおさじ1半
- ・塩…こさじ2
- ・油…あぶらこさじ1

### ※だし※

- ・けずりぶし…ぐらむ25g
- ・水…みず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じゃがいも、だいこん、にんじんはいちょう切りに、しいたけは戻して干切り、ごぼうは半月切り、こんにやくは熱湯でさっとゆで、色紙切りにし、油揚げは油抜きして干切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ③油を熱し、こんにやく、ごぼう、にんじん、だいこんを炒め、①を入れる。
- ④しいたけと油揚げを入れて煮る。
- ⑤調味料で味をととのえる。
- ⑥じゃがいもを入れ、柔らかくなったら豆腐を入れて煮て、仕上げにねぎを加える。

### 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：8.6グラム  
脂肪：8.0グラム  
塩分：1.5グラム