



だいとう キラキラ大東

わしょく レッツ♪和食 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・わかめ(塩蔵) … 18g
- ・鶏肉(小間) … 90g
- ・こんにやく … 2分の1枚
- ・にんじん … 2分の1本
- ・さつま揚げ … 120g
- ・たけのこ … 180g
- ・ふき … 6本
- ・さやえんどう … 8枚
- ・水 … 1カップ
- ・かつおだし(顆粒) … 小さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1半
- ・しょうゆ … 大さじ1半
- ・塩 … 少々
- ・酒 … 小さじ1
- ・みりん … 小さじ1

つく かた 【作り方】

- ①水を沸かし、かつおだしと鶏肉を入れる。
- ②にんじん、たけのこは乱切り、こんにやくは1.5センチ角切りにして一度ゆで、さつま揚げは1.5センチ角切りにし熱湯を回しかけ、わかめは洗って2センチ幅に切り、さやえんどうはすじをとってさっとゆで、ななめ半分(はんぶん)に切る。ふきは、塩を振ってまな板の上で転がしたのち、そのまま熱湯で指でつぶれるまでゆで、冷水にとり、すじをとる。3センチ幅(はば)に切る。
- ③①が煮えたら、こんにやく、にんじん、たけのこ、さつま揚げを入れる。
- ④煮えたら、調味料とふきを加え、味を整える。
- ⑤わかめとさやえんどうを入れて完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

- エネルギー: 117キロカロリー
- たんぱく質: 10.8グラム
- 脂肪: 2.3グラム
- 塩分: 1.1グラム