



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)

- ・じゃがいも…3個
- ・揚げ油…適量
- ・とり肉…200g
- ・たまねぎ…1個
- ・にんじん…2分の1本
- ・さやいんげん…5本
- ・だいず水煮…100g
- ・にんにく…1かけ
- ・しょうが…1かけ
- ・水…2分の1カップ
- ・砂糖…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ2半
- ・酢…大さじ2半
- ・油…小さじ1

つく かた 【作り方】

- ①じゃがいもは、2センチ角切りにし、揚げ油でカリッと素揚げしておく。
- ②とり肉、たまねぎは2センチ角切り、にんじんはいちちょう切り、にんにく、しょうがはみじん切り、さやいんげんは3センチに切って、熱湯でさつとゆで、ざるにあげて冷ましておく。
- ③油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、とり肉を加えて、さらに炒める。
- ④たまねぎ、にんじんを炒め、水、大豆を入れて煮る。
- ⑤沸騰したら、砂糖、しょうゆを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。仕上げに酢を加える。
- ⑥①、さやいんげんを加えてあえて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：173キロカロリー
 たんぱく質：12.7グラム
 脂肪：7.5グラム
 塩分：1.0グラム