



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)

- ・ 鶏むね肉… 60 g
- ・ かまぼこ… 40 g
- ・ まるもち… 4個
- ・ にんじん… 2分の1本
- ・ ごぼう… 2分の1本
- ・ 干ししいたけ… 4枚
- ・ さといも… 4個
- ・ はくさい… 1枚半
- ・ だいこん… 10センチ
- ・ 高野豆腐… 1個
- ・ 刻み昆布… 2 g
- ・ 塩… 少々
- ・ 淡口しょうゆ… 大さじ2強
- ※だし※ ・ 昆布… 5センチ
- ・ けずりぶし… 25 g
- ・ 水… 4カップ

つく かた 【作り方】

- ① 汁の水4カップに昆布を入れて沸騰させ、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、だしをとり、塩としょうゆで調味する。
- ② 鶏むね肉は1センチ角切りにし、沸騰した湯でさっとゆでておく。かまぼこ、はくさいは短冊切り、にんじん、だいこん、さといもはいちょう切り、干ししいたけ、高野豆腐は戻して千切り、ごぼうはささがきにし、刻み昆布は戻しておく。
- ③ にんじん、だいこん、さといもをひたひたの水に入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ①に鶏肉と③以外の材料を入れてはくさいの芯とごぼうがやわらかくなるまで煮る。鶏肉と③を入れて、2分ほど煮、別に沸かしたお湯でやわらかくなったまるもちを加えて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：197キロカロリー
- たんぱく質：9.6グラム
- 脂肪：1.8グラム
- 塩分：1.3グラム