



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)

- ・^{せいはいまい}精白米^{ごう}…… 2合
- ・^{さけ}酒^{おお}…… 大さじ 1
- ・^{しょうが}しょうが^い…… 1かけ
- ・^{さとう}砂糖^こ…… 小さじ 2
- ・^{しお}塩^こ…… 小さじ 1半
- ・^す酢^{おお}…… 大さじ 1強
- ・^{きゅうり}きゅうり^{はんぶん}…… 半分
- ・^{みょうが}みょうが^こ…… 1個
- ・^{やちくわ}焼き竹輪^{ほん}…… 1本
- ・^{しろ}白いりごま^{おお}…… 大さじ 1半
- ・^{あお}青じそ^{まい}…… 4枚

つく かた 【作り方】

- ①^{こめ}米^{みずけ}をといて、^き水気^{さけ}を切り、^{せんぎ}酒と干切り
にした^いしょうが^{ふつう}を入れて、^{みずかげん}普通の水加減
で炊く。
- ②^{さとう}砂糖、^{しお}塩、^す酢を合わせて、^ずすし酢^ずをつくる。
- ③^{きゅうり}きゅうりは、^{うす}薄め^{こぐちぎ}の小口切りにし、ひとつ
まみの^{しお}塩^{みずけ}であえて、^で水気^{かる}が出たら、軽くし
ぼっておく。
- ④^{みょうが}みょうがは^{せんぎ}干切り、^{やちくわ}焼き竹輪^{こぐちぎ}は小口切り、
^{あお}青じそ^{せんぎ}は干切りにする。
- ⑤^{ごはん}ごはんが炊き上がった^あら、^{うつ}ボール^{うつ}に移し、
^ずすし酢^{まわ}を回しかけて、^きごはん^きを切るよう
に^ま混ぜ、^さうちわ^さであおいで冷まし、また
^ま混ぜる^まを、^でごはん^{おこな}に艶^{おこな}が出るまで行^{おこな}う。
- ⑥③と④を^まごはん^{さいご}に混ぜ、^{しろ}最後に^{しろ}白ごま^{しろ}を
ふる。

えいようか 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：310キロカロリーー
たんぱく質：7.5グラム
脂肪：2.5グラム
塩分：1.3グラム