



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)

はくまい ごう
・白米……………2合

さけ おお
・酒……………大さじ1

★すし酢★

さとう おお
・砂糖……………大さじ2

しお こ
・塩……………小さじ1

す おお はんぶん
・酢……………大さじ1と半分

★具★

ほ まい
・干しいたけ……………4枚

かんぴよう ぐらむ
・かんぴよう……………8g

みず みりりっとる
・水……………50ml

さとう おお はんぶん
・砂糖……………大さじ1と半分

しょうゆ おお きょう
・しょうゆ……………大さじ1強

みりん こ
・みりん……………小さじ1

むきえび ぐらむ
・むきえび…60g

さやいんげん まい
・さやいんげん…8枚

たまご
・たまご…2コ

うなぎ かばやき この
・うなぎ蒲焼…お好み

きざみのり この
・きざみのり…お好み

つく かた 【作り方】

①はくまい さけ い すく
白米は、酒を入れ、いつもよりやや少なめの
みずかげん た
の水加減で炊く。

②すし酢は混ぜ合わせておく。

③しいたけとかんぴようはもどし、ひと口
だい き ちょうみりょう に
大に切り、調味料で煮ておく。

④むきえびは、酒をかけ、酒蒸しにする。

⑤たまごは薄焼きにし、千切りにする。

⑥さやいんげんは、さつとゆで、ななめ切りにする。

⑦ごはんが炊けたら、②と③、あたた
くちだい き かばやき ま あ
口大に切ったうなぎの蒲焼をよく混ぜ合
わせ、④、⑤、⑥、きざみのりをいろいろ
よくのせて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：426キロカロリー

たんぱく質：12.5グラム

脂肪：3.6グラム

えんぶん
塩分：1.6グラム