



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★

- さとらう 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
- ぐらむ
・かんぴょう……………8g
- みず みりりっとる
・水……………50ml
- さとらう 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

- ぐらむ
・むきえび…60g
- まい
・さやいんげん…8枚
- たまご…2コ
- かばやき この
・うなぎ蒲焼…お好み
- この
・きざみのり…お好み

つく かた 【作り方】

- ①白米は、酒を入れ、いつもよりやや少なめの水加減で炊く。
- ②すし酢は混ぜ合わせておく。
- ③しいたけとかんぴょうはもどし、ひと口大に切り、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、温めてひと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
塩分：1.6グラム