



# だいとう キラキラ大東

わしょく  
レッツ♪和食  
クッキング



## 【材料】(4人分)

- ・ 精白米…2合
  - ・ しょうゆ…小さじ1強
  - ・ 塩…小さじ半分
  - ・ にんじん…2分の1本
- ★具★
- ・ 干しひじき…大さじ半分
  - ・ 鶏肉(小間)…100g
  - ・ 油揚げ…半分
  - ・ 大豆(水煮)…50g
  - ・ つきこんにやく…40g
  - ・ 干しいたけ…5g
  - ・ 砂糖…大さじ1
  - ・ しょうゆ…大さじ1強
  - ・ みりん…小さじ1
  - ・ 油…小さじ1

## 【作り方】

- ① 米をといで、水気を切り、しょうゆと塩、干切りにしたにんじんを入れて、普通の水加減で炊く。
- ② 油揚げは油抜きして短冊切り、干しいたけは戻して干切りにする。
- ③ 油を熱し、鶏肉を炒める。※鶏肉はももでも胸でもお好みで。
- ④ さらにひじき、つきこんにやく、しいたけ、大豆、油揚げを入れる。
- ⑤ 調味料を入れて煮る。
- ⑥ 炊き上がったごはんに、⑤を入れ、軽く蒸らして混ぜ合わせる。

## 栄養価(ひとり分)

エネルギー：409キロカロリー  
たんぱく質：13.8グラム  
脂肪：6.0グラム  
塩分：1.5グラム