



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)

- ・精白米…2合
- ・押麦…30g
- ★合わせ酢★
- ・酢…大さじ2強
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…小さじ4分の1強
- ・たくあん…30g
- ・ちりめんじゃこ…18g
- ・にんじん…2分の1本
- ・干しいたけ…3枚
- ・干しかんぴょう…12g
- ・砂糖…小さじ4
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・水…2分の1カップ
- ・いりごま(白)…小さじ4

つく かた 【作り方】

- ①精白米に押麦を加え、すこしかたために炊ける水加減で炊く。
- ②かんぴょうは、水にぬらして塩でもみ、洗って水につけておく。(1センチ切り)
- ③たくあん、にんじんは千切り、しいたけも戻して千切りにする。
- ④じゃこ、しいたけ、かんぴょうは、油を少し入れた水でやわらかく煮る。
- ⑤にんじんを加え、調味料を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥合わせ酢をつくり、炊けた麦ごはんに加え、混ぜたら煮た具、たくわん、ごまを混ぜ、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：376キロカロリー
- たんぱく質：8.5グラム
- 脂肪：2.8グラム
- 塩分：1.6グラム