



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
- 酒…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 塩…少々

★具★

- 鶏肉(小間)…120g
- にんじん…2分の1本
- 油揚げ…1枚
- ごぼう…3分の1本
- しめじ…2分の1袋
- 塩…少々
- 砂糖…小さじ1半
- しょうゆ…大さじ1
- 油…大さじ1

つく かた 【作り方】

- ①米をといで、水気を切り、しょうゆと塩、酒を入れて、普通の水加減で炊く。
- ②油揚げは油抜きして短冊切り、にんじんは千切り、ごぼうはさがき、しめじは小房に分ける。
- 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さらににんじん、ごぼう、しめじ、油揚げを入れ、炒める。
- 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。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：440キロカロリー
たんぱく質：14.6グラム
脂肪：6.3グラム
塩分：2.6グラム