



だいとう キラキラ大東



わしょく
レツツ♪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
- ・ 塩…小さじ1弱

★具★

- ・ ぶたひき肉…60g
- ・ にんじん…3分の1本
- ・ 油揚げ…1枚
- ・ ごぼう…2分の1本
- ・ れんこん…90g
- ・ みりん…小さじ1
- ・ 砂糖…大さじ1
- ・ しょうゆ…大さじ1半
- ・ 油…小さじ1
- ・ 水…4分の1カップ

つく かた 【作り方】

- ① 米をといで、水気を切り、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、れんこん薄めのいちよう切りにする。
 - ③ 油を熱し、ぶたひき肉を炒める。
 - ④ さらににんじん、ごぼう、れんこん、油揚げを入れ炒め、水を加えて煮る。
 - ⑤ 調味料を入れる。
 - 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。
- ※お好みで⑤を加えて炊き込んでもよい

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：453キロカロリーー
たんぱく質：11.9グラム
脂肪：5.1グラム
塩分：1.7グラム