



# 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)

- ・ せいはいくまい ごう 精白米… 2合
- ・ もち米… 40g ごめ ぐらむ
- ・ さけ こ きょう 酒… 小さじ1強
- ・ しお こ 塩… 小さじ1
  
- ・ あずき… 40g ぐらむ
- ・ むきえだまめ… 30g ぐらむ

## つく かた 【作り方】

- ① あずきは一度ゆでこぼしてアク抜きをし  
てから、固めにゆでる。
- ② 米類をといで、水気を切り、塩、酒、あず  
きのゆで汁、①のあずきを入れて、いつも  
よりやや多めの水加減で炊く。
- ③ 炊けたごはんに、ゆでてさやから取り出  
した枝豆をまぜて完成。

## えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：338キロカロリー

たんぱく質：7.9グラム

脂肪：1.6グラム

えんぶん  
塩分：0.8グラム