



# 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)

せいはいまい ごう さけ こ  
・精白米…2合 ・酒…小さじ1

しょうゆ…小さじ1半

しお こ はんぶん  
・塩…小さじ半分

#### ★具★

あさり (みず に ぐらむ) …50 g

だいこん…3分の1本

だいこんの葉…25 g

にんじん…3分の1本

あぶらあ まい  
・油揚げ…1枚

しょうゆ…大さじ1

さけ こ はんぶん  
・酒…小さじ半分

みりん…小さじ半分

あぶら こ はんぶん  
・油…小さじ半分

いりごま…大さじ1

### つく かた 【作り方】

あぶらあ ゆめ たんざく き  
① 油揚げは、油抜きをして短冊に切る。だ

いこん、にんじんは千切りにする。だいこんの葉は熱湯でゆで、冷水にとり5ミリ幅に切って、水気を軽くしぼっておく。

あぶらあ ねつ  
② 油を熱し、だいこん、にんじんを炒める。

あさり、油揚げ、調味料を入れて煮る。

ぐ にじる わ  
③ 具と煮汁に分ける。

こめ しょうみりょう ぐ にじる い  
④ 米に調味料と具の煮汁を入れ、いつもの水加減で炊く。

た あ ぐ ま あ  
⑦ 炊き上がったごはんに、具を混ぜ合わせ、炒ったごまをふって、完成。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：348キロカロリー

たんぱく質：9.4グラム

しぼう 脂肪：4.9グラム

えんぶん 塩分：1.4グラム