



# 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)

- せいぱくまい ごう さけ こ  
・精白米…2合 ・酒…小さじ1
- しお こ じゃく あぶら しょうしょう  
・塩…小さじ1弱 ・油…少々

### ★具★

- こまつな かぶ  
・こまつな…1株
- しお しょうしょう  
・塩…少々
- あぶら しょうしょう  
・油…少々
- いりごま おお  
・いりごま…大さじ1

## つく かた 【作り方】

- こめ ちょうみりょう い ふつう みずかげん た  
①米に調味料を入れ、普通の水加減で炊く。
- あぶら ねっ いた ちょうみ  
②油を熱し、こまつなをよく炒め、調味する。
- た あ ま  
③炊き上がったごはんに、②とごまを混ぜ合わせ、完成。

## えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：287キロカロリー

たんぱく質：5.0グラム

脂肪：2.2グラム

えんぶん  
塩分：0.9グラム