



# 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)

はくまい ごう  
・白米……………2合

さけ おお  
・酒……………大さじ1

### ★すし酢★

さとう おお  
・砂糖……………大さじ2

しお こ  
・塩……………小さじ1

す おお はんぶん  
・酢……………大さじ1と半分

### ★具★

ほ まい  
・干しいたけ……………4枚

かんぴょう ぐらむ  
・かんぴょう……………8g

みず みりりっとる  
・水……………50ml

さとう おお はんぶん  
・砂糖……………大さじ1と半分

しょうゆ おお きょう  
・しょうゆ……………大さじ1強

みりん こ  
・みりん……………小さじ1

むきえび ぐらむ  
・むきえび…60g

さやいんげん まい  
・さやいんげん…8枚

たまご  
・たまご…2コ

うなぎ かばやき この  
・うなぎ蒲焼…お好み

きざみのり この  
・きざみのり…お好み

## つく かた 【作り方】

①はくまい さけ い すく  
白米は、酒を入れ、いつもよりやや少なめの  
みずかげん た  
の水加減で炊く。

②すし酢は混ぜ合わせておく。

③しいたけとかんぴょうはもどし、ひと口  
だい き ちょうみりょう に  
大に切り、調味料で煮ておく。

④むきえびは、酒をかけ、酒蒸しにする。

⑤たまごは薄焼きにし、千切りにする。

⑥さやいんげんは、さつとゆで、ななめ切りにする。

⑦ごはんが炊けたら、②と③、あたた  
くちだい き かばやき ま あ  
口大に切ったうなぎの蒲焼をよく混ぜ合  
わせ、④、⑤、⑥、きざみのりをいろいろ  
よくのせて、完成。

## えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：426キロカロリー

たんぱく質：12.5グラム

脂肪：3.6グラム

塩分：1.6グラム