



# 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 精白米…2合ごう
- ・さけ 酒…こ 小 さじ1 じゃく 弱
- ・しょうゆ しょうゆ…こ 小 さじ1
- ・しお 塩…こ 小 さじ2分の1
- ★ぐ 具★
- ・とりにく 鶏肉 (小間) …30gぐらむ
- ・しめじ しめじ…3分の1パック
- ・なま 生しいたけ…4枚まい
- ・まいたけ まいたけ…4分の1パック
- ・にんじん にんじん…3センチ
- ・あぶらあげ 油揚げ…1枚まい
- ・しょうゆ しょうゆ…こ 小 さじ1
- ・さとう 砂糖…おお 大 さじ1
- ・みりん みりん…こ 小 さじ1 じゃく 弱
- ・あぶら 油 …しょうしょう 少々

## つく かた 【作り方】

- ① あぶら 油 を熱し、ねっ 鶏肉を炒める。
- ② せんぎ 千切りにしたにんじんを加え、くわ 炒める。
- ③ しめじ しめじとまいたけは食べやすい大きさに  
ほぐし ほぐし、なま 生しいたけは千切りにする。  
あぶらあげ 油揚げは油抜きをし、せんぎ 短冊切りにする。
- ④ ②に③を加え、くわ 調味料を入れて煮る。
- ⑤ ぐ 具と煮汁を分ける。
- ⑥ こめ 米に具の煮汁と調味料を入れ、いつもの  
みずかげん 水加減で炊く。
- ⑦ た 炊き上がったごはんに、あ 具を混ぜ合わせ  
かんせい て完成。

## えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：321キロカロリーー  
たんぱく質：しつ 7.9グラム  
脂肪：しぼう 3.3グラム  
塩分：えんぶん 1.1グラム