



# だいとう キラキラ大東

わしょく  
レツツ♪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  
精白米…2合
- ・ もちめ おお  
もち米…大さじ2
- ・ さけ てきりょう  
酒…適量
- ・ こんぶ まい  
昆布…5センチ1枚
- ・ しお こ はんぶん  
塩…小さじ半分
- ・ むきぐり ぐらむ  
むき栗…90g
- ・ さとう こ じゃく  
砂糖…小さじ1弱
- ・ しお しょうしょう  
塩…少々
- ・ みりん こ はんぶん  
みりん…小さじ半分
- ・ みず ぶん  
水…4分の1カップ
- ・ しお くろ しょうしょう  
ごま塩(黒)…少々

## つく かた 【作り方】

- ① むきぐりを4分の1に切り、きさとう しお みり  
ん、みず に  
水で煮る。
- ② せいはいまい ちょうみりょう くわ ふつう みずかげん  
精白米に調味料を加え、普通の水加減を  
し、もちめ くわ おお みず くわ  
し、もち米を加えて、大さじ2の水を加え  
る。こんぶ い どお た  
昆布を入れ、いつも通り炊く。
- ③ た あ がったごはんに、①を混ぜ、この  
でごま塩をふっていただく。

## えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：347キロカロリー  
たんぱく質：6.1グラム  
脂肪：1.7グラム  
塩分：0.9グラム