



# 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 にんぷん 【材料】(4人分)

- せいはいまい ごう  
精白米…2合
- だしこんぶ…3センチ
- さけ こ  
酒…小さじ1
- しお こ はんぶん  
塩…小さじ半分
- しょうゆ こ  
しょうゆ…小さじ1

## ぐ ★具★

- とり肉 (小間) …60g ぐらむ
- まいたけ…1パック
- あぶらあ まい  
油揚げ…1枚
- さけ こ  
酒…小さじ1
- さとう こ  
砂糖…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2
- しお こ はんぶん  
塩…小さじ半分
- あぶら こ  
油…小さじ1
- いりごま おお  
いりごま…大さじ1

## つく かた 【作り方】

- ① こめ みずけ き しお さけ  
米をといで、水気を切り、塩、酒、しょうゆ、こんぶを入れて、普通の水加減で炊く。
- ② あぶらあ ゆぬ たんざくぎ  
油揚げは油抜きして短冊切り、まいたけは小房にわけておく。
- ③ あぶらあ ねっ にく いた  
油を熱し、とり肉を炒める。
- ④ まいたけ あぶらあ い いた ちょうみりょう  
まいたけ、油揚げを入れ炒め、調味料を加えて煮る。
- ⑤ た あ いた かる む  
炊き上がったごはんに、④を入れ、軽く蒸らして混ぜ合わせる。

## えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：444キロカロリーー  
たんぱく質：12.6グラム  
脂肪：7.4グラム  
えんぶん  
塩分：1.7グラム