



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 ごう  
・精白米…2合
  - ごめ ぐらむ  
・もち米…60g
  - たいしょうきんときまめ ぐらむ  
・大正金時豆…36g
  - さけ こ  
・酒…小さじ1
  - みず はんじゃく  
・水…2カップ半弱
  - うすくち おお きょう  
・淡口しょうゆ…大さじ1強
  - しお  
・塩…ひとつまみ

つく かた  
【作り方】

- たいしょうきんときまめ ばい りょう ねっとう  
①大正金時豆は、3倍くらいの量の熱湯を  
ひとばん  
かけて1晩おく。
- もど じる なべ い ひ  
②①を戻し汁ごと鍋に入れて火にかけ、や  
に  
わらかくなるまで煮る。
- みず た つど  
③①の煮汁も使い、米、調味料を入れて普  
にじる つか こめ ちょうみりょう い ふ  
通の水加減をし、豆も加えて炊く。

えいようか ぶん  
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：393キロカロリー

たんぱく質：7.5グラム

脂肪：1.1グラム

えんぶん  
塩分：1.0グラム