



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)

- ・精白米…2合
- ・酒…小さじ1
- ・塩…小さじ半分
- ・しょうゆ…大さじ1

★具★

- ・とり肉…50g
- ・だいず(水煮)…100g
- ・にんじん…1本
- ・ごぼう…1本
- ・干しいたけ…10g
- ・砂糖…大さじ1半
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩…小さじ半分
- ・油…小さじ1
- ・水…4分の1カップ
- ・ごま油…小さじ1

つく かた
【作り方】

- ①米をといで、水気を切り、調味料を入れて、普通の水加減で炊く。
- ②油揚げは油抜きして短冊切り、戻した干しいたけとにんじんは千切り、ごぼうはさがきにする。
- ③油を熱し、とり肉を炒める。
- ④さらににんじん、ごぼう、干しいたけ、を入れ炒め、油揚げ、調味料、水を加えて煮る。
- ⑤仕上げにごま油を入れる。
- ⑥炊き上がったごはんに、⑤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：443キロカロリー
たんぱく質：11.3グラム
脂肪：4.8グラム
えんぶん
塩分：1.5グラム