



# だいとう キラキラ大東

## バター ライス

レッツ♪

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
- ターメリック しょうしょう  
・ ターメリック… 少々
- さふらん ほん  
・ サフラン… 1本
- バター ぐらむ  
・ バター… 7 g
- しお こ  
・ 塩… 小さじ 1
- チキンガラスープの素 もと  
・ チキンガラスープの素  
… 小さじ 1

### つく かた 【作り方】

こめ ぶん お みずけ き  
米をといで30分つけ置き、水気を切って、  
ちょうみりょう くわ ふつう みずかげん た  
調味料を加え、普通の水加減で炊く。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：300キロカロリー

たんぱく質 じつ  
：5.5グラム

しぼう  
脂肪：2.0グラム

えんぶん  
塩分：0.8グラム