



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 ごうはん
・精白米…1合半
 - もちめ ごらむ
・もち米…16g
 - しお こはんぶん
・塩…小さじ半分
 - グリーンピース ごらむ
・青豆…さやつき150g
 - きんしたまご こぶん
・錦糸卵…たまご1個分

つく かた
【作り方】

- ①こめるい みずけ き しお い
米類をといで、水気を切り、塩を入れて、
ふつう みずかげん た
普通の水加減で炊く。
- ②たまご こ うすや きんしたまご つく
たまご1個を薄焼きにして、錦糸卵を作
る。
- ③グリーンピースはしお い ゆ ふん
グリーンピースは塩を入れたお湯で2分ほ
ど食べごろになるまでゆで、ひとはだ ゆ
に入れ、じっくり冷ましておく。
- ④炊けたごはんに③をまぜ、錦糸卵をのせ
て完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：235キロカロリー
たんぱく質：6.5グラム
脂肪：1.2グラム
えんぶん
塩分：0.7グラム