



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
- ごめ ぐらむ
・もち米…100g
- さけ こ
◎酒…小さじ1
- しお しょうしょう
◎塩…少々
- しょうゆ こ
◎しょうゆ…小さじ1
- さとう こ はんぶん
◎砂糖…小さじ半分
- にんじん ぶん ほん
・にんじん…3分の1本
- とり にく こま ぐらむ
・鶏もも肉(小間)…40g
- ごぼう…10センチ
- ほ まい
・干しいたけ…3枚
- あぶらあ まい
・油揚げ…1枚
- さとう おお
★砂糖…大さじ1
- みりん こ
★みりん…小さじ1
- しょうゆ こ はん
★しょうゆ…小さじ1半
- しお しょうしょう
★塩…少々
- さけ こ はんぶん
★酒…小さじ半分
- あぶら しょうしょう
★油…少々
- みず おお きょう
★水…大さじ1強
- さやいんげん ほん
・さやいんげん…4本

つく かた 【作り方】

- ①あぶら ねっ とり にく いた
油を熱し、鶏もも肉を炒める。
- ②ささがきにしたごぼう、戻して干切りにしたしいたけを入れ、さらに炒める。
- ③★の調味料、熱湯をかけ油抜きした油揚げを入れて煮る。煮えたら、具と煮汁を分けておく。
- ④こめるい ちようみりよう ねっとう ゆめ あぶらあ い
米類をといで、水気を切り、◎の調味料を入れて、普通の水加減にし、干切りにしたにんじんも一緒にに入れて炊く。
- ⑤たきあ 上がったごはんの上に、③の具をのせて蒸らして、混ぜ合わせる。
- ③さやいんげんを熱湯でさっとゆで、ななめ切りにしたものをちらして完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

- エネルギー：287キロカロリー
- たんぱく質：7.6グラム
- しぼう 脂肪：3.2グラム
- えんぶん 塩分：1.0グラム