



# 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
- ・ にんじん…3分の1本
- ★調味料★
  - しょうゆ…小さじ1半
  - 酒…小さじ1
  - 塩…少々
  - かつおだし(顆粒)…小さじ1

- ・ 鶏もも肉(小間)…60g
- 炒め油…少々
- ・ 下ゆでしたたけのこ…120g
- ・ 油揚げ…1枚
- ◎調味料◎
  - 油…小さじ1
  - 砂糖…大さじ1
  - 塩…小さじ半分
  - しょうゆ…小さじ半分
  - 酒…小さじ半分
  - みりん…小さじ半分

木の芽…4枚

## つく かた 【作り方】

- ①米をといで、水気を切り、★の調味料を入れて、普通の水加減をし、干切りにしたにんじんを入れて炊く。
- ②たけのこは、前日に米ぬかと赤唐辛子を入れた水から皮ごと(切れ目を1本入れる)炊き、細串が通るようになったら、火を止め、汁ごと冷ましておく。冷めたらかたい皮をむいて、ぬかを洗いながし、いちょう切りにする。油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ③炒め油を熱し、鶏肉を炒め、たけのこ、油揚げを入れて、◎の調味料で煮る。鶏肉に火が通ったら止める。
- ④炊けたごはん③をまぜ、木の芽をのせて完成。

## えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：317キロカロリー  
たんぱく質：10.4グラム  
脂肪：4.5グラム  
塩分：1.0グラム