



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)

- ・ せいはくまい ごう 精白米…2合
- ・ にんじん ぶん ほん 3分の1本
- ★調味料★
 - しょうゆ こ 小さな はん 1半
 - さけ こ 酒…小さな 1
 - しお しょうしょう 塩…少々
 - かつおだし かりゆう こ 1 (顆粒) …小さな 1

- ・ とり にく こま ぐらむ 鶏もも肉 (小間) …60g
- いた あぶら しょうしょう 炒め油…少々
- ・ した たけのこ ぐらむ 下ゆでしたたけのこ…120g
- ・ あぶら あまい 油揚げ…1枚
- ◎調味料◎
 - あぶら こ 油…小さな 1
 - さとう おお 砂糖…大きな 1
 - しお こ ほんぶん 塩…小さな半分
 - しょうゆ こ ほんぶん しょうゆ…小さな半分
 - さけ こ ほんぶん 酒…小さな半分
 - みりん こ ほんぶん みりん…小さな半分

き め まい
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、いちよう切りにする。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
えんぶん 塩分：1.0グラム