



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)

- ・ ごはん…お茶碗4杯
- ・ 大豆(水煮) … 120g
- ・ 豚ひき肉… 100g
- ・ ベーコン(短冊切り) … 12g
- ・ しゅんぎく… 2分の1束
- ・ 油… 少々
- ・ 水… 4分の1カップ強
- ・ 砂糖… 大さじ2弱
- ・ みりん… 小さじ2
- ・ しょうゆ… 大さじ1強
- ・ 市販のカレールウ… 4g

つく かた
【作り方】

- ① 油を熱し、ベーコンを炒め、ひき肉を入れて、よくほぐしながら炒める。
- ② しゅんぎくは、1センチくらいの長さに切り、①に加えて炒める。
- ③ ②に水、大豆、調味料を加えて煮る。
- ④ カレールウは、こまかく刻んでおき、③に加えて煮溶かす。
- ⑤ ごはんに④をかけて、完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 425キロカロリー
たんぱく質: 16.0グラム
脂肪: 6.9グラム
塩分: 0.9グラム