



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
・精白米…2合
- さけ こ
・酒…小さじ1
- しお しょうしょう
・塩…少々

- ちりめんじゃこ…15g ぐらむ
- みりん…小さじ1

- かりかりうめ こ
・かりかり梅…5個
- ゆかり しょうしょう
・ゆかり…少々
- いりごま おお
・いりごま…大さじ1

つく かた 【作り方】

- こめるい みずけ き しお さけ い
①米類をといで、水気を切り、塩、酒を入れて、普通の水加減で炊く。
- ちりめんじゃこは、みりんをふってからからいりする。
- 炊けたごはん②ときざんだ梅、ゆかり、ごまをまぜて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：340キロカロリー
たんぱく質：7.4グラム
脂肪：2.3グラム
塩分：1.4グラム