



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…15ぐらむg
- ・こみりん…小さじ1

- ・カリカリ梅…5こ個
- ・しょうしょうゆかり…少々
- ・おおいりごま…大さじ1

つく かた 【作り方】

- ①こめるい米類をといで、みずけ き水気を切り、しお さけ い塩、酒を入れて、ふつう みずかげん た普通の水加減で炊く。
- ②ちりめんじゃこは、みりんをふってからからいりする。
- ③炊けたごはん②ときざんだ梅、ゆかり、かんせいごまをまぜて完成。

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