



くまもとけん きょうどりょうり
※熊本県の郷土料理です。

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)

- せいはいまい ごう
精白米…2合
- とりひきにく ぐらむ
とりひき肉…40g
- とうふ ぶん ちょう
豆腐…2分の1丁
- あぶら こ きょう
油…小さじ1強
- あぶらあ まい
油揚げ…1枚
- きりぼしだいこん ぐらむ
切干大根…4g
- ごぼう…10センチ
- にんじん ぶん ほん
にんじん…2分の1本
- さとう おお はんきょう
砂糖…大さじ1半強
- うすくち おお はん
淡口しょうゆ…大さじ1半
- いりごま こ
いりごま…小さじ1

つく かた 【作り方】

- ① こめ みずけ き すく
米をといで、水気を切り、やや少なめの
みずかげん た
水加減で炊く。
- ② あぶら ねっ みずけ き とうふ くず
油を熱し、よく水気を切った豆腐を崩し
ながら、すいぶん
水分がとぶまでよく炒める。
- ③ ちい せんぎ
小さいさがきにしたごぼう、干切りに
したにんじん、もど ぎ
戻してみじん切りにした
きりぼしだいこん ゆめ はん たん
切干大根、油抜きをして3センチ幅の短
ざくぎ あぶらあ いた
冊切りにした油揚げを炒める。
- ④ ちょうみりょう い あじ ととの い
調味料を入れ味を整え、ごまを入れる。
- ⑤ た ま かんせい
炊きあがったごはん④を混ぜて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：371キロカロリー

たんぱく質：11.4グラム

脂肪：7.6グラム

えんぶん
塩分：1.1グラム