



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
- ・ しょうゆ…小さじ2
- ・ さけ こ きょう
酒…小さじ1強
- ・ ゆでたこ…100g ぐらむ
- ・ にんじん…5センチ
- ・ こまつな かぶ…2株
- ・ さけ こ じゃく
酒…小さじ1弱
- ・ しょうゆ…小さじ1強 きょう
- ・ みりん…小さじ1弱 じゃく

つく かた 【作り方】

- ① たこは1センチのぶつ切り、にんじんはいちよう切り、こまつなは1センチ幅に切る。
- ② 調味料とたこを加え、さっと炒め煮をし、こまつなも加える。
- ③ 精白米は、といで水に30分ほど漬けたのち、②の煮汁と調味料、にんじんを加え、普通の水加減で炊く。
- ④ ごはんが炊き上がったら、②の具を加え、すこし蒸らしてから、混ぜていただく。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：304キロカロリー

たんぱく質：10.6グラム

脂肪：0.9グラム

えんぶん
塩分：0.9グラム