



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)

- ・精白米…2合 ・酒…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・塩…少々 昆布…1cm
- ★具★
- ・鶏肉(挽肉)…50g
- ・しめじ…4分の1パック
- ・干しいたけ…2枚
- ・さといも…2個
- ・にんじん…2分の1本
- ・油揚げ…1枚
- ・ごぼう…5センチ
- ・しらたき…50g
- ・しょうゆ…小さじ1半
- ・砂糖…小さじ1半
- ・みりん…小さじ1弱
- ・油…小さじ半分
- ・塩…小さじ1弱
- ・水…大さじ2弱
- ・いりごま…大さじ2

つく かた 【作り方】

- ① さといもは、厚めのいちよう切りにし、したゆでしておく。
- ② 油を熱し、鶏肉を炒める。ささがきにしたら、戻して千切りにしたしいたけ、小房にわけたしめじを入れて炒め、水を加える。
- ③ 調味料を入れ、味がなじんだら、①、油抜きをして千切りにした油揚げ、熱湯にさっと通して3センチに切ったしらたきを加える。
- ④ 米に調味料と千切りにしたにんじんを入れ、いつもの水加減で炊く。
- ⑦ 炊き上がったごはんに、具を混ぜ合わせ、炒ったごまをふって、完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：362キロカロリー
たんぱく質：9.5グラム
脂肪：5.1グラム
塩分：1.0グラム