



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【材料】(4人分)

- ・精白米…2合
 - ・酒…小さじ1
 - ・かつおだし(顆粒)…小さじ半分
 - ・塩…少々
 - ・しょうゆ…小さじ1半
 - ・油…少々
- ★具★
- ・鶏肉(小間)…50g
 - ・にんじん(千切り)…2分の1本
 - ・油揚げ(油抜き・短冊)…1枚
 - ・ごぼう(ささがき)…2分の1本
 - ・塩…少々
 - ・砂糖…小さじ2
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・みりん…小さじ1
 - ・油…小さじ1
 - ・カシューナッツ…40g

つくかた【作り方】

- ①油を熱し、鶏肉を炒める。※鶏肉はももでも胸でもお好みで。
- ②さらにごぼうを炒め、油揚げ、調味料を入れ、ごぼうに火が通るまで煮る。
- ③米をといで、水気を切り、しょうゆと塩、酒、顆粒だし、油、にんじん、②の煮汁を入れて、普通の水加減で炊く。
- ⑤調味料を入れて煮る。
- ⑥炊き上がったごはんに、具と炒ったカシューナッツを入れ、軽く蒸らして混ぜ合わせる。

えいようか 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：429キロカロリー
 たんぱく質：11.4グラム
 脂肪：9.3グラム
 塩分：1.3グラム