



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
- ・塩…小さじ半分
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・にんじん(千切り)…2分の1本

★具★

- ・乾燥だいず(戻す)…20g
- 下煮用 砂糖…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1半
- みりん…小さじ1
- 水…小さじ1半
- ・ぶた肉(千切り)…75g
- ・刻み昆布(洗って戻す)…5g
- ・ごぼう…2分の1本
- ・干しいたけ(戻す)…3枚
- ・つきこんにやく…50g
- ・油…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1半
- ・しょうゆ…小さじ1半
- ・塩…少々
- ・水…大さじ1

つく かた 【作り方】

- ①戻した大豆をほどよい固さにゆで、下煮用の調味料で味をつける。
- ②油を熱し、ぶた肉を炒める。
- ③さがきにしたごぼうと、千切りにした干しいたけ、下ゆでしたつきこんにやくを②に加えて炒め、水を入れ、さらに刻み昆布、調味料を加え、①を入れる。
- ⑤といだお米に調味料と③の煮汁を加え、普通の水加減にし、にんじんも入れて炊く。
- ⑥炊き上がったごはんに、具を入れ、軽く蒸らして混ぜ合わせる。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：381キロカロリー
たんぱく質：11.8グラム
脂肪：3.9グラム
塩分：1.6グラム