



だいとう キラキラ大東

さいたま **レツツ♪ 埼玉**
クッキング



さいたまけんさん 埼玉県産のしゃくし菜を使った料理です。

しゃくし菜は漬けものを使います。

ざいりょう 材料 (4人分)

- ・ 精白米..... 2合
- ・ 刻みしゃくし菜漬... 45g
- ・ ちりめんじゃこ... 大さじ4
- ・ 油... 小さじ半分
- ・ しょうゆ... 少々
- ・ 一味唐辛子..... 少々
- ・ いらごま..... 小さじ1強

★いらたまご★

- ・ たまご... 1こ
- ・ 塩... 少々
- ・ 油... 小さじ1

つくかた 作り方

- ① 精白米は、やや少なめの水加減で炊く。
- ② 油を熱し、しゃくし菜、ちりめんじゃこを炒め、しょうゆ、一味唐辛子で味を整える。
- ③ いらたまごをつくる。
- ④ ②に炊けたごはんを入れ、炒める。
- ⑤ ③を加え、炒っておいたごまをふって完成。

えいようか 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：477キロカロリー
- たんぱく質：12.8グラム
- 脂肪：6.8グラム
- 塩分：1.5グラム