



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)

- ・精白米…2合 ・酒…小さじ1
- ・かつお節…1パック
- ・塩…小さじ半分

★具★

- ・ぶた肉(小間)…25g
- ・しょうが(みじん切り)…1かけ
- ・刻み昆布…15g
- ・干しいたけ(干切り)…3枚
- ・にんじん…2分の1本
- ・油揚げ(短冊切り)…1枚
- ・こまつな…1株
- ・油…小さじ半分
- ・水…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・塩…小さじ4分の1

つく かた 【作り方】

- ①こまつなは、熱湯でさっとゆで、冷水にとり、軽くしぼって1センチ幅に切る。
- ②油を熱し、しょうが、ぶた肉を炒める。さらに、にんじん、しいたけを炒め、水、油揚げ、昆布、調味料を入れて煮る。
- ③米に調味料を入れ、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、切ったこまつなをのせて、完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：338キロカロリー
たんぱく質：8.2グラム
脂肪：3.7グラム
塩分：1.3グラム