



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
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・塩…小さじ半分
- ・油…小さじ1
- ・にんじん…2分の1本

★具★

- ・ほたて…100g
- ・酒…小さじ1
- ・えりんぎ…2本半
- ・ぶなしめじ…2分の1パック
- ・油揚げ…1枚
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・塩…小さじ半分

つく かた 【作り方】

- ① 油揚げは、油抜きをして短冊に切る。にんじんは千切り、えりんぎは短冊切り、しめじは小房にわけておく。ほたては、鍋に酒といっしょに入れて酒蒸しにしておく。
- ② 鍋にえりんぎ、ぶなしめじ、油揚げと調味料を入れ、炒め煮にする。きのこが煮えたら、ほたてを加えてさっと煮る。
- ③ 米に調味料とにんじんを入れ、いつもよりやや少なめの水加減で炊く。
- ⑦ 炊き上がったごはんに、具を混ぜ合わせ完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：372キロカロリー
- たんぱく質：12.5グラム
- 脂肪：4.4グラム
- 塩分：1.6グラム