



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)

- ・せいはいくまい精白米…ごう2合
- ・さけ酒…こ小さじ1
- ・しお塩…こ小さじ半分
- ・ぽークポークビヨン…こ小さじ1

★具★

- ・ほ干し椎茸…まい2枚
- ・ぶたにく豚肉(干切り)…ぐらむ70g
- ・さつまあげさつまあげ…だい大1個
- ・にらにら…ぶん2分の1わ
- ・きざ刻み昆布(乾燥)…ぐらむ4g
- ・あぶら油…こ小さじ1・しお塩…しょうしょう少々
- ・しょうゆしょうゆ…こ小さじ1半
- ・みりんみりん…こ小さじ1
- ・オイスターソースオイスターソース…しょうしょう少々

つく かた 【作り方】

- ①こめ米をといで、みずけ水気を切り、さけ酒としお塩、ぽークポークビヨンを入れて、ふつう普通よりややすく少なめのみずかげん水加減で炊く。
- ②ほ干しいたけときざ刻みこんぶ昆布は戻して、しいしいたけはせんぎ千切りにする。
- ③あぶら油を熱し、ぶたにく豚肉、ほ干しいたけを炒める。
- ④さらにちょうみりょう調味料、きざ刻みこんぶ昆布、たんざくぎ短冊切りにしたさつまあげ、き3センチに切ったにらを入れる。
- ⑤炊き上がったごはんに、④を入れ、かる軽くむ蒸らしてま混ぜ合わせる。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：459キロカロリー
たんぱく質：しつ7.7グラム
脂肪：しぼう3.5グラム
塩分：えんぶん0.8グラム