



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)

せいはいまい ごう さけ こ  
・精白米…2合 ・酒…小さじ1

しお  
・塩…ひとつまみ

★具★

あさり (みず に 水煮) …100g (ぐらむ)

ごぼう…2分の1本 (ぶん ほん)

しょうが…1かけ

にんじん…3分の1本 (ぶん ほん)

あぶらあ まい  
・油揚げ…1枚

しょうゆ…大さじ1半 (おお はん)

さとう こ はん  
・砂糖…小さじ1半

あぶら こ  
・油 ……小さじ1

つく かた  
【作り方】

あぶらあ ゆめ たんざく き  
① 油揚げは、油抜きをして短冊に切る。し

ょうが、にんじんは千切りにする。ごぼうはさがきにする。

あぶらあ ねっ  
② 油を熱し、しょうが、ごぼう、にんじんを炒める。

あさり、あぶらあ ちょうみりょう い に  
あさり、油揚げ、調味料を入れて煮る。

ぐ にじる わ  
③ 具と煮汁に分ける。

こめ ちょうみりょう ぐ にじる い  
④ 米に調味料と具の煮汁を入れ、いつもの水加減で炊く。

た あ  
⑦ 炊き上がったごはんに、具を混ぜ合わせ、かんせい  
完成。

えいようか ぶん  
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：361キロカロリー

たんぱく質：11.5グラム

しぼう  
脂肪：4.4グラム

えんぶん  
塩分：1.4グラム