



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 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

ごぼう…2分の1本

しょうが…1かけ

にんじん…3分の1本

あぶらあ まい
・油揚げ…1枚

しょうゆ…大さじ1半

さとう こ
・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、ぐ ま あ
炊き上がったごはん、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：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