



# だいとう キラキラ大東

さいたま  
レツ♪ 埼玉  
クッキング



さいたまけん ふる つた きょうどりょうり  
埼玉県に古くから伝わる郷土料理です。

くき つか  
さいもの茎のずいきを使います。

## ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ 精白米……2合
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1
- 塩…小さじ半分
- にんじん…3センチ
- ・ ぶた肉(小間) …70g
- ・ ずいき(乾燥) …4g
- ・ ごぼう…3センチ
- ・ ぜんまい(水煮) …20g
- ・ 干しいたけ……2枚
- ・ 油揚げ……1枚
- ・ 砂糖…大さじ1
- ・ しょうゆ…大さじ1
- ・ 油…小さじ1
- ・ 水…大さじ1と小さじ1
- ・ 大根の葉…20g
- ・ 油…小さじ1

## つく かた 【作り方】

- ① 精白米は、調味料と干切りにしたにんじんを加え、普通の水加減で炊く。
- ② 油を熱し、ささがきにしたごぼうをよく炒め、戻して干切りにしたしいたけと、戻して1センチ幅に切ったずいき、ぜんまいを入れてさらに炒める。
- ③ 水と調味料を加えて、油抜きして短冊切りにした油揚げを入れて煮る。
- ④ ③を炊けたごはんのにのせ、蒸らしたのち、1センチ幅に切って油で炒めた大根の葉といっしょによく混ぜて完成。

## えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：375キロカロリー  
たんぱく質：10.3グラム  
脂肪：6.8グラム  
塩分：1.2グラム