



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
- ・ しょうゆ…小さじ1

★具★

- ・ ぶた肉 (小間) …100 g
- ・ にんじん…4分の1本
- ・ 干しいたけ…2枚
- ・ ごぼう…2分の1本
- ・ つきこんにやく…30 g
- ・ 豆腐…3分の1丁
- ・ えだまめ (豆のみ) …30 g

- ・ しょうゆ…大さじ1半
- ・ 砂糖…大さじ1強
- ・ 酒…小さじ1
- ・ 油 ……小さじ1

つく かた 【作り方】

- ① にんじんは千切り、しいたけは戻して千切り、ごぼうはさがき、つきこんにやくは3センチ幅に切り、熱湯でさっとゆでておく。枝豆はさやごと塩ゆでし、冷ましてから豆だけ取り出しておく。
- ② 油を熱し、ぶた肉、にんじん、しいたけ、ごぼうを炒める。こんにやくを入れ、しっかり水気を切った豆腐を崩しながら加え、調味料を入れて煮る。
- ③ ②を煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 米に調味料を入れ、いつもの水加減で炊く。
- 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：467キロカロリー

たんぱく質：16.2グラム

脂肪：5.0グラム

塩分：1.1グラム