



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)

- せいぱくまい ごう さけ こ
・精白米…2合 ・酒…小さじ1
- しお こ じゃく あぶら しょうしょう
・塩…小さじ1弱 ・油…少々

★具★

- こまつな かぶ
・こまつな…1株
- しお しょうしょう
・塩…少々
- あぶら しょうしょう
・油…少々
- いりごま おお
・いりごま…大さじ1

つく かた 【作り方】

- こめ ちょうみりょう い ふつう みずかげん た
①米に調味料を入れ、普通の水加減で炊く。
- あぶら ねっ いた ちょうみ
②油を熱し、こまつなをよく炒め、調味する。
- た あ ま
③炊き上がったごはんに、②とごまを混ぜ合わせ、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：287キロカロリー

たんぱく質：5.0グラム

脂肪：2.2グラム

えんぶん
塩分：0.9グラム