



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)

- さけ 鮭 フレーク…… 120 g ぐらむ
- からし 辛子めんたいこ… 1腹 (50 g) はら ぐらむ
- しょうゆ… 小さじ 1
- さけ 酒… 小さじ 1
- きざ 刻み昆布… 3 g こんぶ ぐらむ
- みず 水… 4分の1カップ強 ぶん きょう
- いりごま… 大さじ 1強 おお きょう

つく かた 【作り方】

- ① 水に刻み昆布を入れて沸騰させる。
- ② ほぐした明太子、調味料を入れて煮る。
- ③ 鮭フレークを加え、水分がなくなるまで煮る。
- ④ 炒ったごまを混ぜて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：75キロカロリー
たんぱく質：9.6グラム しつ
脂肪：3.3グラム しぼう
塩分：0.5グラム えんぶん