



だいとう キラキラ大東

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



【材料】(4人分)

- ・精白米…2合
- ・酒…小さじ1

★具★

- ・干しひじき…大さじ1強
- ・油揚げ…1枚
- ・大豆(水煮)…60g
- ・しらたき…45g
- ・れんこん…45g
- ・ごぼう…4分の1本
- ・しめじ…25g
- ・砂糖…小さじ1半
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・塩…ひとつまみ
- ・油…小さじ1

【作り方】

- ①米をといで、水気を切り、酒を入れて、普通よりやや少なめの水加減で炊く。
- ②油揚げは油抜きして短冊切り、干しひじきは戻し、しらたきは2センチに切り、れんこんは薄いちょう切り、ごぼうはさがきにする。しめじは小房にわけろ。
- ③油を熱し、ごぼう、れんこん、しらたき、ひじき、だいず、油揚げ、しめじ、調味料を入れて煮る。
- ④炊き上がったごはんに、③を入れ、軽く蒸らして混ぜ合わせる。

栄養価(ひとり分)

エネルギー：353キロカロリー
たんぱく質：9.2グラム
脂肪：4.7グラム
塩分：0.9グラム