



こぎつね ずし

だいとう キラキラ大東

わしょく レツツ♪和食 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

はくまい ごう
・白米……………2合

★ずし酢★

さとう おお きょう
・砂糖……………大さじ1強

しお こ はんぶんきょう
・塩……………小さじ半分強

す おお きょう
・酢……………大さじ1強

★具★

にく ぐらむ
・とりひき肉……………75g

ぼんじゃく
・にんじん……………1本弱

あぶらあ まい
・油揚げ……………3枚

いた あぶら こ
・炒め油……………小さじ1

かりゆう こ
・かつお顆粒だし…小さじ1

さとう おお
・砂糖……………大さじ2

しょうゆ おお はん
・しょうゆ……………大さじ1半

みず おお はんきょう
・水……………大さじ1半強

ぼん
・さやいんげん…3本

しろ おお
・いりごま白…大さじ1

つく かた 【作り方】

はくまい すく みずかげん
①白米は、いつもよりやや少なめの水加減
で炊く。

ず ま あ
②ずし酢は混ぜ合わせておく。

あぶら ねつ にく いた
③油を熱し、とりひき肉を炒める。

ゆめ たんざくぎ あぶらあ
④さらに油抜きして短冊切りにした油揚
げと干切りにしたにんじんを炒め、水、
しょうみりょう くわ にふく
調味料を加えて、煮含める。

ぎ
⑤さやいんげんは、さっとゆで、ななめ切り
にする。

た ま すこ さ
⑥ごはんが炊けたら、②を混ぜて少し冷ま
し、④の具を混ぜ、さやいんげんをいろど
りよくのせて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：423キロカロリー

たんぱく質：13.3グラム

脂肪：10.0グラム

えんぶん
塩分：1.3グラム