

鶏ごぼうごはん（具）

子供が大好きな混ぜご飯！
ごぼうとしらたきで食物繊維が
たっぷり摂れます。



材料（4人分）

鶏ひき肉	80g	A	しょうゆ	大さじ1
ごぼう	80g		砂糖	大さじ1
しらたき	80g		酒	大さじ1
生姜	2.8g		みりん	小さじ1と1/2
サラダ油	小さじ1 (炒め用)		和風だし	小さじ1/2

作り方

- ①ごぼうは、ささがきにして水にさらす。
しらたきは、食べやすい大きさに切って下茹でをする。
生姜は、みじん切りにする。
- ②熱して鍋にサラダ油を入れ、生姜、鶏肉、ごぼう、しらたきの順番に炒め、
Aの調味料を加えて煮る。
- ③煮汁がなくなり、食材に味がしみたら火を止める。
- ④炊きあがったご飯に混ぜたら、出来上がり。

1人分栄養価（具のみ）

エネルギー	83kcal	炭水化物	8.0g
たんぱく質	4.4g	脂質	3.4g
食塩相当量	0.9g		