

# 給食を作ってみよう

## 五目とりめし



### 材料（4人分）

- ・ご飯 ……4人分（600g）
- ・鶏むね肉 ……60g
- ・にんじん ……20g
- ・干し椎茸 ……2g（半分）
- ・ごぼう ……20g
- ・大豆水煮 ……20g
- ・さとう ……9g（大さじ1）
- ・しょうゆ ……18g（大さじ1）
- ・酒 ……4g（小さじ1）
- ・サラダ油 ……4g（小さじ1）

### 《作り方》

1. ご飯を炊く。
2. 干し椎茸は水で戻しておく。
3. ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜く。
4. にんじんは千切り、干し椎茸は細切りにする。鶏肉は1.5cm角に切る。
5. 大豆は水気をきっておく。
6. 鍋に油を入れ中火にかけて材料を炒め、調味し、よく煮詰める。
7. ご飯に混ぜてできあがり。

### 栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
302Kcal	8.9g	2.2g	58.8g	0.7g	214mg

### ワンポイント

ご飯は炊きたてのほうが混ぜやすく、ダマができにくくなります。煮汁は最後に入れて味の調節をしてください。入れすぎるとご飯がやわらかくなりすぎて味も濃くなるので、気をつけましょう。

干しいたけやごぼうが入ることで食物繊維が豊富なメニューになります。

