

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い、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。

