

## 主食

## 切り干し大根の混ぜごはん

## ○ 材料

ごはん	200g
切り干し大根	30g
さやえんどう	5g
鶏もも肉（皮なし）	60g
にんじん	20g
しいたけ	2枚
サラダ油	小さじ2
だし汁	大さじ2
料理酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2



## ○ 作り方

- ① 切干し大根はぬるま湯で戻し、水気を絞って食べやすい長さ(2~3cm)に切る。  
人参は千切り、しいたけは薄くスライスする。  
さやえんどうは軽く塩ゆで（分量外）し、千切りにする。  
鶏もも肉は一口大に切る。
- ② 熱した鍋にサラダ油を敷き、鶏もも肉をめる。  
そこに切干し大根、にんじん、しいたけを加えて炒め、  
さらにAの調味料を加え、落とし蓋をして汁気がなくなるまで約10分煮る。
- ③ ボウルにごはんと軽く汁気を切った②を入れざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 茶碗に盛り、さやえんどうを添える。

エネルギー

324kcal

たんぱく質

10.6g

食塩相当量

0.8g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん