

友禅ご飯

○ 材料(6人分)

米	2合
にんじん	中 1/2 束
三つ葉	1束
鶏ミンチ	200g
卵	2個
サラダ油	小さじ2
A 砂糖	大さじ 1/2
I 塩	ふたつまみ
B 砂糖	大さじ2
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
きざみのり	適宜



○ 作り方

- ① 米を普通の固さに炊く。
- ② にんじんは千切り、三つ葉は2cm幅に切っておく。
- ③ 卵にAを入れて混ぜる。
鍋に油小さじ1を敷き、炒り卵を作り、皿に移しておく。
- ④ 別の鍋に残りの油を敷き、鶏ミンチを炒め、炒まってきたらBを加えポロポロのそぼろを作る。
- ⑤ ミンチに火が通ったらにんじんを加えて煮る。
- ⑥ にんじんが柔らかくなったら、②の炒り卵と、三つ葉を入れる。
- ⑦ ボウルにごはんと⑥を入れ、具が全体に混ざるように混ぜる。
- ⑧ きざみのりを添える。

エネルギー

302kcal

たんぱく質

11.3g

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