

主食

鶏肉とごぼうの炊き込みご飯

○ 材料(5人分)

米	2合
鶏もも肉(皮なし)	100g
ごぼう	1/2本
にんじん	1/4本
しょうが	1片
A みそ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
三つ葉	適宜



○ 作り方

- ① 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、1cm角に切る。
- ② ごぼうはさがきにして水にさらしてアクを抜く。
にんじん、しょうがは千切りにする。
- ③ フライパンを中火で熱し、ごま油を入れて、鶏肉、ごぼうを加え、火が通ったらAを入れる。
- ④ 炊飯器にといた米、③、にんじん、しょうがを入れ、2合の目盛りまで水を入れて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら器に盛り付け、刻んだ三つ葉を散らす。

エネルギー

274kcal

たんぱく質

8.5g

食塩相当量

0.6g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん