

五目ごはん

今月のおすすめ



～材 料～ 子ども4人前

米	2合
ごぼう	50g
人参	80g
舞茸	30g
鶏ひき肉	150g
油揚げ	1/2枚
☆醤油	小さじ2
☆塩	小さじ1/2
☆きび砂糖	小さじ1
☆酒	小さじ1
☆水	大さじ1



～作り方～



- ① 白米を炊いておく。
 - ② ごぼう、人参、舞茸を荒みじん切りにする。
 - ③ 油揚げは1センチ角くらいの大きさに切る。
 - ④ フライパンに油を入れ、鶏ひき肉をそぼろに炒めて、②を加えてさらに炒め、調味料と水を加えてごぼうが柔らかくなるまで煮る。
 - ⑤ 油揚げを加えて炒め煮し、全体が混ざったら火を止めて10分くらい置いて味を落ち着かせる。
 - ⑥ 炊きあがったご飯に⑤を加え、全体を切るように混ぜ合わせて出来上がり。
- ※ご飯と合わせる時は、具を始めから全部入れずに、お好みに合わせて調理すると良いでしょう。

