

☆鶏ごぼうごはんの具☆

材料<4人分>	分量
鶏むね肉（小間切れ）	80 g
炒め油	適量
ごぼう	80 g
にんじん	30 g
油揚げ	30 g
干しいたけ（戻し汁も使用）	1～2枚
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1弱
料理酒	小さじ1強
かつおだし（顆粒の和風だしでも良い）	1/2～1カップ
※茶飯（普通のごはんでも良い）	茶碗4杯



栄養価（一人あたり）

※茶飯の栄養価は含まれていません。

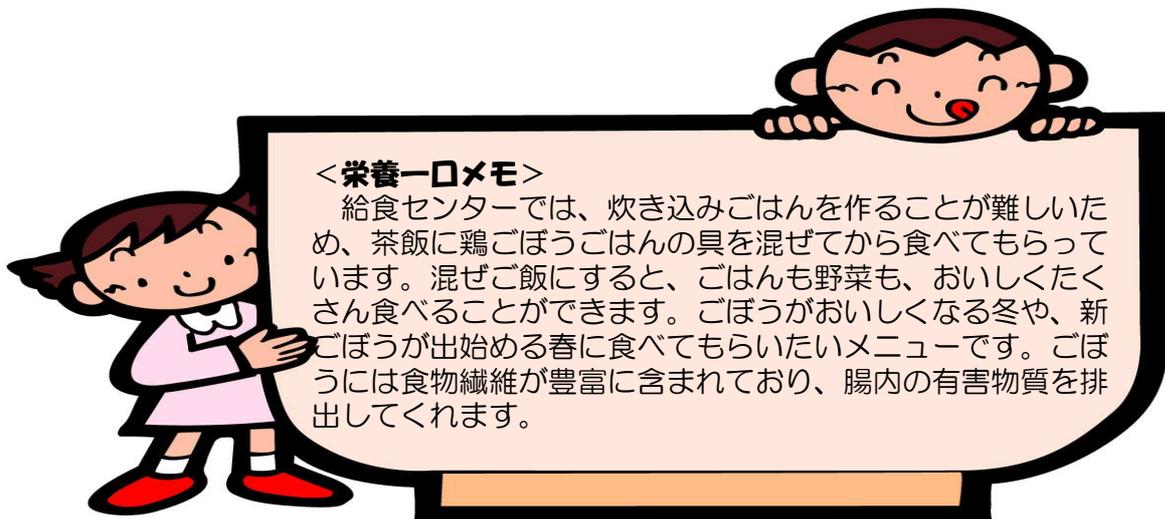
エネルギー	105 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	5.4 g
カルシウム	35 mg

<下ごしらえ>

- ・にんじんは千切り、ごぼうはささがき、しいたけは水で戻して薄切り、油揚げは油抜きをして5mm幅の短冊切りにする。
- ・ごぼうは水にさらしておくなど、アク抜きをする。

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、鶏肉に酒を振り炒める。
- ②ごぼう、にんじん、しいたけの順に加えて炒める。
- ③砂糖、酒、しょうゆ、だしの順で加え、水分がなくなるまで炒り煮にする。
- ④茶飯に③を混ぜこみ、茶碗に盛りつける。



<栄養一口メモ>

給食センターでは、炊き込みごはんを作ることが難しいため、茶飯に鶏ごぼうごはんの具を混ぜてから食べてもらっています。混ぜご飯にすると、ごはんも野菜も、おいしくたくさん食べることができます。ごぼうがおいしくなる冬や、新ごぼうが出始める春に食べてもらいたいメニューです。ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、腸内の有害物質を排出してくれます。