

❁秋の香ごはん

1人分の栄養価

エネルギー 376kcal

鉄 1.0mg

塩分 1.1g



《材料…4人分》				
ごはん	600g	生栗	30g	
さつまいも	中1本	かんぴょう	8g	
サラダ油	適宜	グリーンピース	15g	
鶏もも肉(皮なし)	60g	A {	しょうゆ	大さじ1と1/2
にんじん	1/3本		砂糖	大さじ1
油揚げ	1/2枚		みりん	小さじ1
しめじ	30g		酒	小さじ1
干し椎茸	4g		サラダ油	小さじ1
椎茸の戻し汁(煮汁用)	適宜			

《作り方》

- ①さつまいもは1cm角切りにして水にさらし、あく抜きする。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③にんじんはいちょう切り、油揚げは湯抜きをして、短冊切りにする。
- ④しめじは石づきを取って、小房に分ける。
- ⑤干し椎茸は洗ってもどし、千切りにする。(戻し汁は捨てない)
- ⑥かんぴょうは塩でもんだ後、洗ってもどし、食べやすい大きさに切る。
- ⑦さつまいもはよく水気を切った後、油で素揚げする。
- ⑧フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、③、④、⑤、⑥、椎茸の戻し汁、Aの調味料を入れて煮る。
- ⑨火が通ったら、グリーンピースと生栗を加えてさらに煮る。
- ⑩炊き上がったごはん⑨の具と、⑦を混ぜ合わせて出来上がり♪

❁一口メモ

- さつまいもは食物繊維、ビタミンCを豊富にふくんでおり、便秘予防にも効果的な食材です。さつまいも、きのこ、栗など、秋が旬の食材をたっぷり使用した香り豊かなごはん、秋の訪れを感じてみませんか？

