



鶏ごぼう飯

調理時間 15分

材料（2人分）		作り方
鶏もも肉	80g	① 鶏もも肉は1口大、ごぼうはささがき、人参はせん切り、油揚げは、3等分してせん切り、しょうがはみじん切りにする
人参	20g	
ごぼう	40g	
しょうが	15g	② フライパンを熱し、①の鶏もも肉から順に炒め、★の調味料を加えて弱火で10分程度煮込む
油揚げ	1枚	
ごはん	300g	③ ボウルにごはんと②を入れてよく混ぜ合わせる
★しょうゆ	大さじ1	
★みりん	大さじ1	
★酒	小さじ2	
★砂糖	小さじ2	

ポイント

ごぼうを多めに加えることで、咀嚼が促され、食べすぎ防止などにつながります。酢の物やサラダなどの副菜をプラスするとバランスが整います。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 441kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.9g 食塩 1.4g