

黄色いんご～はつらついっぽ会～ 元気ハツラツ広場

平成 30 年 2 月 23 日 (金)

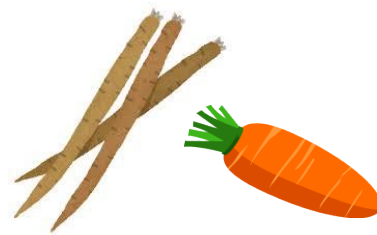
試食

★炊き込み混ぜご飯★

【材料 2 人分】

米	2 合
酒	大さじ 1
ポッカレモン	少々
ひじき	3g
ゴボウ	80g
ニンジン	70g
小揚げ	1 枚
鶏もも肉	80g
白滝	70g
サラダ油	大さじ 1/2

A	だし汁	カップ 1
	砂糖	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	塩	小さじ 1/4



【作り方】

(1 人分) エネルギー 381Kcal 塩分 1.2g

- ① 米は洗い、ザルに上げる。
ひじきは、水で戻し、ゴボウはささがき、ニンジン、小揚げは千切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに、白滝は 3cm の長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、ニンジン、ゴボウ、鶏肉を炒め、白滝、ひじき、小揚げ、A を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ 炊飯器に米、酒、ポッカレモン、水を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら②をのせて蒸し、ざっくりと混ぜる。