

ごぼうトンおこわ

〈材料 大人4人分〉

米	1.5 合	(225g)
もち米	1.5 合	(225g)
豚ひき肉	50 g	
ごぼう	32 g	約 10 cm
にんじん	60 g	大 1/2 本
ごま油	6 g	大さじ 1/2
水	100m l	
砂糖	16 g	大さじ 2
酒	8 g	大さじ 1/2
しょうゆ	24 g	大さじ 1 強

保育園ではもち米が入ったおこわが大人気！もち米と米と一緒に炊飯器で炊き、作った具材を混ぜて作る失敗知らずのおこわ料理です♪



★1人当たり栄養価★

エネルギー 510Kcal・たんぱく質 12.4g・脂質 6.8g・食塩相当量 1.0g

〈作り方〉

- ① お米ともち米を少なめの水で炊く。
- ② ごぼう、にんじんは短い千切りにする。
- ③ ごま油で豚ひき肉を炒め、火が通ったらごぼう、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ 水と調味料を加えて、煮汁が少し残る程度まで煮る。
- ⑤ 炊きあがったおこわに③を混ぜ合わせる。