

つくってみませんか？

食物せんいたっぷり♪おいしいごはん(^^♪



<とりごぼうごはん>

材料(4人分)

鶏ひき肉	…	180g
酒(肉にかけておく)	…	小さじ2
ごぼう(ささがき)	…	30g
しょうが(みじん)	…	2.5g
油	…	小さじ1/2
○さとう	…	大さじ1
○しょうゆ	…	大さじ1
○みりん	…	大さじ1/2
ごはん	…	4杯

作り方

- ① 油を熱し、鶏ひき肉、ごぼうの順にいためる。
- ② しょうが、調味料を入れて、炒め煮する。
- ③ ごはんにまぜてできあがり♪

