

こぎつねごはん

一人分あたりの栄養価

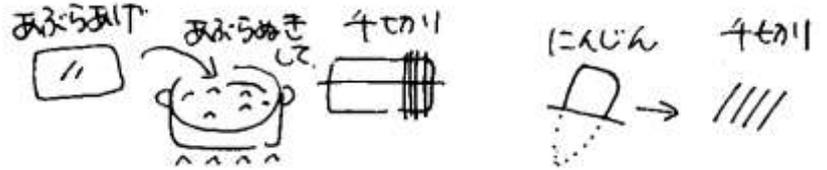
エネルギー	461Kcal	たんぱく質	13.0g
脂質	9.0g	食塩	1.3g

<材料(4人分)>

ごはん・・・800g
 油揚げ・・・1枚(40g)
 にんじん・・・1/2本(80g)
 鶏ひき肉・・・90g
 しょうゆ・・・大さじ2
 みりん・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1と1/2
 油・・・大さじ1

<作り方>

- ① 油抜きした、油揚げとにんじんは、千切りにする。



- ② フライパンを熱して油をひき、にんじんと鶏ひき肉を炒める。



- ③ 油揚げも入れて、さらに炒める。



- ④ 調味料を入れて、味をととのえる。



- ⑤ 炊き上がったごはんに、でき上がった具を入れて、よく混ぜる。



盛り付けた「こぎつねごはん」の上に キヌサヤもしくはインゲンを茹でて、斜めに細く刻んだものを散らすと見た目がよりキレイで、栄養バランスもよくなりますよ!

