

クッキング料理

学校給食風とりごぼうごはん

材料	2人分	作り方
精白米	1合	① 米を洗い、通常通り炊いておく。
鶏もも肉	80g	② 鶏肉は小さめに切る。
ごぼう	50g	ごぼうは十字に割り5ミリ幅に、にんじんは短冊切り、れんこんは
にんじん	30g	5ミリ厚さのいちよう切にし水につけておく。しょうがはみじん切り、
れんこん	25g	しめじは小房に分ける。大和まなは茹で、1センチ幅に切る。
しょうが	15g	③ ごま油1/2量で、鶏肉を炒める。
しめじ	30g	④ ごぼう、れんこんを加え炒め、和風だしとしょうゆ、さとう、分量の水を
大和まな	15g	加え煮る。
こいくちしょうゆ	小さじ2	⑤ 10分ほど煮込み、にんじん、しめじ、しょうがを加える。
さとう	小さじ2	⑥ 汁が少なくなってきたら、ごま、ごま油を加える。
和風だしの素	小さじ1/3	⑦ 炊きあがったご飯に、⑥と大和まなを加えまぜ合わせる。
ごま油	大さじ1/2	
いりごま	大さじ1/2	
水	500cc	

