

食塩相当量 3g未満  
野菜使用量 120g以上

・鶏ゴボウ丼 ・チンゲン菜の炒め物  
・キノコのみそ汁



材料  
(4人分)

【鶏ゴボウ丼】

鶏ひき肉	400g
ゴボウ	120g(1/2本)
ネギ	40g(1/3本)
ショウガ	8g(1かけ)
油	6g(小さじ1と1/3)
しょうゆ	30g(大さじ1と2/3)
みりん	30g(小さじ1と1/3)
酒	30g(大さじ2)
砂糖	20g(大さじ2)
赤唐辛子	0.2g(1本)
白炒りごま	6g(小さじ2)
刻みのり	0.2g
インゲン	15g(4本)
ご飯	600g

【チンゲン菜の炒め物】

チンゲン菜	400g(4株)
油揚げ	10g(1と1/2枚)
かにかま	40g(4本)
ニンニク	8g(1かけ)
ごま油	1.5g(小さじ1と1/2)
酒	20g(大さじ1と1/3)
塩	0.8g(小さじ1/6)
こしょう	0.02g

【キノコのみそ汁】

木綿豆腐	100g(1/3丁)
マイタケ	35g
シイタケ	35g
シメジ	35g
エノキタケ	35g
ミニトマト	140g(6個)
だし汁	600g
みそ	32g(大さじ1と1/3)

作り方

【鶏ゴボウ丼】

- ①ゴボウはささがきにして水にさらし、ざるにあげておく。ネギ、ショウガはみじん切りにする。
- ②赤唐辛子は小口切りにする。インゲンはゆでた2cmの斜め切りにする。
- ③フライパンに油をひき、ゴボウを炒め、油がまわったら取り出しておく。
- ④③のフライパンに調味料Aとネギ、ショウガ、鶏ひき肉を加え、菜箸で混ぜながらそばろを作る。
- ⑤ゴボウを戻し入れ、ゴボウに火が通ったら、白ごま、赤唐辛子を加え、さらに炒める。
- ⑥どんぶりにご飯をよそい、⑤のそばろを乗せ、刻みのり、インゲンを添える。

【チンゲン菜の炒め物】

- ①チンゲン菜は1枚ずつはがし、大きい葉は縦半分にし、3cmの斜め切りにする。油揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。
- ②かにかまは半分に切り、ほぐす。ニンニクは薄切りにする。
- ③フライパンにごま油とニンニクを入れ、香りがたったら油揚げを入れて軽く焦げ目を付ける。
- ④③にチンゲン菜の根元を入れて炒め、油がまわったら葉とかにかまを加え、調味料Bで味を調える。

【キノコのみそ汁】

- ①豆腐は1cm角に切る。マイタケは食べやすい大きさに手でさき、シイタケは石づきを取って薄切りにする。
- ②シメジは石づきをとりほぐし、エノキタケは根元を切り落とし長さを半分に切ってほぐす。
- ③ミニトマトは縦半分に切る。
- ④だし汁にキノコ類を入れ、煮立ったらあくを取り、豆腐を入れ、火が通ったらみそを溶き入れる。
- ⑤ひと煮立ちしたら、ミニトマトを入れて火を止める。



【1人当たり】

エネルギー 637kcal

食塩相当量 2.9g

野菜使用量 215g