



【保育園】鶏ごぼうピラフ



材料(大人2人子ども1人分)

米	250g
鶏もも挽肉	75g
ごぼう	40g(約 1/4 本)
にんじん	40g(約 1/4 本)
バター	10g(小さじ2と 1/2)
砂糖	5g(小さじ 2 弱)
しょうゆ	20g(大さじ1強)
みりん	2.5g(小さじ 1/2 弱)
酒	2.5g(小さじ 1/2)

※1合は約 150gです。

つくり方

- ① 米を研ぎ、水に浸水したあと炊く。
- ② ごぼう、にんじんを細かく切る。
- ③ 鶏肉と切った具材をバターで炒め、調味料を入れる。
- ④ ご飯に、③で炒めた具を混ぜて盛り付ける。

栄養士よりワンポイント

栄養バランスがとれた一品なので、時間がない朝やおにぎりとしてもおすすめです。今回は洋風の味付けですが、具材を変えることで和風にもなります。お好みで油揚げを加えるなどアレンジしてみてください。