



## きんぴらごはん



### 材料 (子ども5人分)

米	250g
豚もも小間肉	80g
にんじん	40g
ごぼう	40g
しらたき	50g
ごま油	4g
砂糖	5g
しょうゆ	15g
みりん	3g

※米1合は約150gです。

### つくり方

- ① 米はといておく。
- ② にんじん、ごぼうは薄めの半月切りにし、しらたきは1センチくらいに切っておく。
- ③ ②と鶏もも小間肉を油で炒め、砂糖としょうゆ、みりんを加え、炊きあがったご飯と混ぜ合わせる。