鶏ひき肉とたけのこの甘辛ごはん

材料　大人2人子ども1人分

米	250g(約 1.5 合)
水	300cc(炊飯器の目盛りで 1.5 合分)
鶏ひき肉	80g
グリンピース	20g
ゆでたけのこ	60g
だし汁	50cc
又は粉末だし 1g(小さじ 1/4)と水 50cc	
酒	7g(大さじ 1/2)
砂糖	12g(大さじ1と 1/2)
しょうゆ	18g(大さじ 1)

つくり方

① 米を研いで分量の水を加えて炊く。
② ゆでたけのこをみじん切りにする。
③ 鍋に鶏ひき肉、グリンピース、ゆでたけのこ、だし汁、酒、砂糖、しょうゆを入れ火にかける。具材に火が通ったら火からおろす。
④ 炊きあがった①に③を煮汁ごと加え、混ぜ合わせる。

栄養士からワンポイント

子どもたちに人気のまぜご飯です。
他にもにんじんを入れたり、グリンピースの代わりに刻んだ絹さやを入れてもいいですね。
彩りが良いのでお弁当にもおすすめです。