

旬の魚と新米の美味しい季節 秋の味覚を召し上がれ

かしわ飯風混ぜごはん

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

540 kcal



塩分

2 g



調理時間

15分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		16.1 g
脂質		10.3 g
炭水化物	糖質	87 g
	食物繊維	4.1 g
カルシウム		52 mg



材料（2人分）

ごはん	400g
鶏もも肉	100g
にんじん	30g
しいたけ	3枚
ごぼう	70g
れんこん	50g
酢、水	各適量
〔A〕だし汁	1/2カップ
〔A〕ごま油	小さじ1
〔A〕みりん	大さじ1
〔A〕しょうゆ	大さじ1と1/2
いりごま（白）	適量



作り方

- 1 鶏肉はひと口大に、にんじんは細切りに、しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- 2 ごぼうはささがきに、れんこんはいちょう切りにする。それぞれ酢水につけ、水けをきる。
- 3 鍋にAを入れ、煮立ったら中火で1、2を時々混ぜながら7～8分煮る。
- 4 ごはんに軽く汁けをきった3を混ぜて茶碗によそい、ごまをふる。