

炊き込み五目御飯

◇ポイント

五目御飯はいろいろな種類があるので、好みの材料を組み合わせるとレパートリーが広がります

材 料（4人分）

・白米	3合	④	・だし汁	650cc
・鶏挽肉	150g		・醤油	大さじ1と1/3
・油揚げ	2枚		・みりん	大さじ1と1/3
・こんにゃく	1/3丁		・料理酒	大さじ1と1/3
・ニンジン	1本		・砂糖	小さじ1/2
・エノキ茸	1株		・塩	小さじ1/4
・絹さや	8枚		・すりゴマ	大さじ1



◇栄養価（1人分）

・エネルギー	349kcal
・脂 質	12.2g
・たんぱく質	8.4g
・塩 分	1.6g

◇作り方

- ① 油揚げは熱湯にくぐらせ油抜きをし、2cm長さの千切りにする。
- ② コンニャクは長方形に薄切りにする。
- ③ ニンジンは3～4cm長さの千切りにする。
- ④ エノキ茸は根元を切ってから3cm長さに切る。
- ⑤ 絹さやはヘタと筋を取り除き、茹でてから斜めに切る。
- ⑥ 洗った米を炊飯器にいれ④を加えよく混ぜ①～⑤をその上に乗せ炊飯する。
- ⑦ 炊き上がったら皿に盛り、すりゴマをかけ、絹さやを飾る。