

## 主食

### きんぴらのまぜごはん (2合分)



作り置きのかんぴらがあれば、  
もっと簡単にできます。  
お弁当にもおすすめ!!

#### 1人当り栄養価

エネルギー - 288kcal

食物繊維 2.2g

塩分 1.0g

#### 材料

ごはん----- 2合分

ごぼう----- 80g (1/2本)

しらたき----- 100g

にんじん----- 40g

合挽き肉----- 100g

しょうが----- 1かけ

A 砂糖----- 大さじ1

酒----- 大さじ2

しょうゆ----- 大さじ2

ごま油----- 大さじ1

しょうゆ----- 少々

みりん----- 少々

すりごま----- 大さじ2

絹さやえんどう----- 8枚

#### 下準備

- ・ごぼうは細いさがきにして水にさらしておく。
- ・しらたきは茹でて2cmの長さに切る。
- ・にんじんは、太めのせん切りにする。
- ・絹さやは茹でて斜めの細切りにする。
- ・しょうがはせん切りにする。

#### 作り方

鍋にごま油を熱し、しょうがとひき肉を炒める。肉の色が変わったら、ごぼう・しらたき・にんじんを加えて炒め合わせ、Aの調味料を加え、汁がなくなるまで炒め煮する。味をみてしょうゆ・みりん各少々で味を整える。

炊きたてのごはんに を加えて混ぜ、すりごまを加える。

器に盛り、絹さやを散らす。