



れんこんのまぜご飯

H23 箕輪北小学校



〈秋の野菜たっぷり献立〉

- ・れんこんのまぜご飯
- ・さんまのチーズ巻きフライ
- ・もやしと小松菜のナムル
- ・しめじのかき玉汁
- ・りんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

れんこんのシャキシャキ感と、鶏ガラスープが味の決め手です。
大人にも子どもにも食べやすい味になってます。

■材料 /4 人分

米 …………… 360g
れんこん …… 200g
しょうが …… 4g
豚ひき肉 …… 200g
ごま油 …… 小さじ1
鶏ガラスープ(顆粒) 大さじ1
しょうゆ … 大さじ1

■作り方

- ① ご飯は普通に炊いておく。
- ② れんこんは2mm位のいちょう切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンにごま油とみじん切りしたしょうがを入れて、火をつけて炒める。
- ④ しょうがが炒まったら、れんこんと豚ひき肉を入れてさらに炒める。
- ⑤ 鶏ガラスープとしょうゆを入れて味を付ける。
- ⑥ 味が付いたらご飯に混ぜて出来上がり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 487kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.5g 炭水化物 78.5g 食塩相当量 1.3g