

鶏ごぼうご飯

45分

人気の混ぜご飯です。ぜひお試しください♪



☆この日の献立☆

- ・鶏ごぼうご飯
- ・厚揚げの醤油バター焼き
- ・青菜のおかか和え
- ・トマト
- ・みそ汁
- ・メロン

和風のメニューは子どもたちに大人気です。
ごぼうの風味が効いた混ぜご飯です。

材料・・・ 作りやすい分量

米	2カップ
醤油	大さじ1
酒	大さじ2
鶏こま肉	100g
ごぼう	1/3本
にんじん	20g
いんげん	3～5本
しょうゆ	大さじ2
さとう	小さじ1
みりん	大さじ1
出し汁	適宜

作り方

- ① 洗った米に調味料を加え、普通に水加減して炊く。
(お桜ごはんの薄めの味付けです)
- ② ごぼうと人参は食べやすい大きさに切る。
(小さ目のさがきにすると小さいお子さんでも食べやすい)
いんげんは色よく茹でて食べやすく切る。
- ③ 出し汁と調味料で材料を煮る
- ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜ込んで盛り付け、
いんげんを散らす。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community