

【ごぼうの混ぜごはん】



Memo

主食、主菜、副菜、かむがひとつになったおすすめレシピです！

ごぼうのさがきは、カット済みや冷凍の商品を利用すると手軽にできます。



材料(4 人分)

ごはん・大盛4杯(180g×4)

ごぼう・60 cm位 1 本(200g)

ピーマン……………2個

豚ひき肉……………200g

A 塩……………小さじ 1/2

黒こしょう……………適量

一味唐辛子・小さじ 1/8 程度

にんにく(チューブ)・2~3 cm

B しょうゆ……………大さじ 1

みりん……………小さじ 2

黒こしょう……………少々

作り方

〔下準備〕

ごぼう⇒太めのさがきにして水にさらす。

ピーマン⇒ヘタと種を除き、粗刻みにする。

豚ひき肉⇒塩、黒こしょうを振り混ぜておく。

①フライパンでひき肉を炒め、脂が出てきたら一味唐辛子、にんにく、ごぼうを炒める。

②ごぼうがしんなりしてきたらピーマンを加えて炒め合わせ、B を加えて全体を混ぜてすぐに火を止める。

④炊きたてのご飯に混ぜて盛り付け、黒こしょうを振って出来上がり。

※黒こしょう、一味唐辛子の量はお好みで調節してください。

1 人分 栄養価	エネルギー 428kcal	たんぱく質 14.7 g	脂質 9.2 g	炭水化物 76.9 g	食塩相当量 1.3 g
-------------	------------------	-----------------	-------------	----------------	----------------