

☆五目ごはん☆

【分量（4人分）】

| | | |
|----------|------|-----------------|
| 米 | | 300 g（2合） |
| 鶏もも肉 | | 60 g |
| ごぼう | | 40 g（13cm） |
| たけのこ（水煮） | | 24 g |
| にんじん | | 40 g（4cm） |
| 干しいたけ | | 2 g（1個） |
| 油揚げ | | 12 g |
| しょうゆ | ★調味料 | 19 g （大さじ1） |
| 酒 | | 5 g（小さじ1） |
| 三温糖（砂糖） | | 7 g （小さじ2強） |
| 和風だしの素 | | 1 g （小さじ1/3） |

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 鶏肉を 1.5cm 角の大きさに切る。
- ② ごぼうは、さがきにする。たけのこはいちょう切り、にんじんは、干切りにする。
- ③ 干しいたけは、戻してから薄切りにする。
- ④ 油揚げは、油抜きをして、短冊切りにする。
- ⑤ 米を洗い、炊飯器に入れる。
- ⑥ ★調味料を入れ、米の量に合わせて水を入れる。（★調味料と水を合わせて2合分になるようにする。）
- ⑦ 切った具材を入れ、軽く混ぜ、炊く。
- ⑧ 炊けたら、軽く混ぜる。



冷蔵庫に残っている食材を使って、オリジナルの五目ごはんにもできます。野菜が苦手でも、炊き込むことで食べやすくなります。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 372kcal
たんぱく質 9.5g
食塩相当量 0.7g

