

中華風まぜごはん

材料（1合分）

お米……1合
鶏ひき肉……80g
小松菜……1株
干し椎茸……2枚
干しえび……5g
ぬるま湯…大さじ1・1/2
長ネギ……10cm
しょうが……5g
酒……大さじ2
オイスターソース…大さじ1
しょうゆ……大さじ1/2
砂糖……小さじ1/2
ごま油……小さじ1/2

【1人分】 エネルギー：277kcal、たんぱく質：14.6g
脂質：3.5g、食塩相当量：1.2g



A

肉、野菜などを組み合わせているので、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維もとることができます。

作り方

- ①米を洗い、炊飯器で1合の目盛りまで水を加え浸し炊く。
- ②干し椎茸はぬるま湯につけて戻し、石づきを除いて1cm角に切る。
- ③干しえびはぬるま湯で戻し、粗く刻み、戻し汁は残す。
- ④小松菜の茎は1cm幅の小口切り、葉は2cmの長さに、長ネギ、しょうがはみじん切りにする。
- ⑤フライパンを中火で熱し、鶏ひき肉を炒める。色が変わってきたら残りの具材を加えて、全体にしんなりしてきたらA、干しえびの戻し汁を加えて炒め合わせる。
- ⑥ごま油を加えて火を止め、熱いうちに①と混ぜ合わせる。