

主食 - 変わり飯 b-10 **五目ごはん(中華風)**



MEMO



材 料	分量(g)
米(精白米)	70.00
強化米	0.21
鶏ひき肉	20.00
にんじん	10.00
たけのこ(缶)	15.00
乾しいたけ	0.40
しょうが	0.50
ねぎ	5.00
えび(2L)	8.00
しょうゆ(淡口)	4.00
上白糖	2.50
酒	3.00
オイスターソース	4.00
水	5.00
ごま	1.00
ごま油	0.20
サラダ油	1.00

エネルギー(kcal)	342
たんぱく質(g)	11.3
脂質(g)	4.6
カルシウム(mg)	31
鉄(mg)	0.8
VA(μ g)	173
VB(mg)	0.35
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	1.1
食物繊維(g)	1.4

作り方

にんじん・たけのこを粗みじん切りにする。乾しいたけはもどして粗みじん切りにする。しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。ごまは炒っておく。

油でしょうが、鶏ひき肉・乾しいたけ、たけのこ、にんじん、えびの順に炒める。

調味する。 水は加減する。

ねぎ・ごま・ごま油を加え、水分が少し残る程度に仕上げる。

ごはんに をかける。

