



具を炒めてごはん混ぜる

## ☆かしわめし



### 【材料】

- ・ 米 2合
- ・ 油 大さじ1
- ・ 鶏挽肉 100g
- ・ カットごぼう 80g位  
(ささがき金平用)
- ・ 人参 1/3本
- ・ だし醤油 大さじ3
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 水(または酒) 1/4カップ

だし醤油⇒醤油の場合は…



- 醤油 大さじ2・1/2
- 砂糖 小さじ3
- 水(または酒) 1/4カップ

### 【作り方】

- ①洗った米は普通の水加減で炊く。
- ②ごぼうは食べやすい長さに、人参は短めの短冊に切る。
- ③鍋に油を熱し、鶏挽肉をほぐしながら炒め、さらに②を加えて炒める。
- ④だし醤油、砂糖、水を加え、水気がなくなるまで煮る。
- ⑤炊き上がったごはん④を混ぜ合わせ、数分蒸らす。

### ○だし醤油の紹介

しょうゆにかつお節、昆布などのうま味成分を加えた使いやすい調味料です。だしを加えることで、香りや旨みが増したり、一般的なしょうゆと比べ塩分が控えめです。



☆多めに作って、具たくさんのみそ汁と一緒に簡単朝食、こどもはおにぎりにすると食べやすいですよ。

★椎茸、糸こんにゃく、油揚げなどをプラスしてボリュームUP！

献立

かしわめしは<主食>なので、焼き魚、和え物、汁物を組み合わせて！