



今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今月は「中華風かやくごはん」です。

しょうが汁とごま油を加えることで、味にアクセントがあります。

和風のかやくごはんもおいしいですが、ちょっと趣向を変えて中華風もなかなかおいしいですよ。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

料理名

中華風かやくごはん

エネルギー 287kcal

たんぱく質 8.6g



素材 材料 (4人分)

精白米	240g	土しょうが	小1かけ
濃口しょうゆ		油	小さじ1
	大さじ 1弱	こしょう	少々
中華スープ (薄め)		みりん	小さじ1
	340cc	薄口しょうゆ	小さじ1強
豚肉	80g	ごま油	小さじ1弱
人参	3cmの長さ		
たけのこ水煮	卵大ぐらい		
干ししいたけ	大1枚		

作り方 (1) 干ししいたけは水でもどし、小さく切る。
豚肉・人参・たけのこは細く切る。
土しょうがはおろし金ですりおろしておく。

(2) フライパンを火にかけ、油を廻し入れ、人参・豚肉・たけのこ・しいたけを炒め、塩・こしょうする。

(3) 薄口しょうゆ・みりんを入れて調味し、しょうが汁とごま油を加える。

(4) 米を洗って炊飯器に入れ、中華スープ(薄め)と濃口しょうゆをいれて、(3)の具もいっしょに炊き上げる。

前へ

目次に戻る

次へ



ここをクリックするとプラグインをダウンロードします。

