

# にらがゆ



<1人分の栄養価>  
エネルギー 385 kcal  
**1人分の野菜量 50g**



塩分 1.5g

## 材料 【4人分】

- 鶏むね肉…………… 1枚
- └長ねぎの葉…………… 1本分
- A | しょうが…………… 5g
- └にんにく…………… 1片
- にら…………… 1束 (100g)
- 長芋…………… 100g
- ごはん…………… 400g
- もやし…………… 100g
- └ナンプラー…………… 小さじ1
- B | 砂糖…………… 小さじ1/2
- └ごま油…………… 小さじ1
- └白すりごま…………… 小さじ1
- 卵…………… 2個
- サラダ油…………… 小さじ1
- └牛乳…………… 小さじ1
- C | しょうゆ…………… 小さじ1
- └砂糖…………… 小さじ1/2
- ワンタンの皮
- サラダ油…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ2/3
- ごま油…………… 小さじ1

## 作り方

- 1) 鍋にAのねぎの葉、しょうが、にんにくと鶏むね肉を入れかぶる程度の水を加え火にかける。沸騰して約20分くらい火が通るまで茹でる。肉を取り出し、さいておく。
- 2) にら1/4束は5mmの長さに切り、3/4束は5cmの長さに切る。長芋は1cm角に切る。
- 3) 5cmの長さのにらともやしを一緒にさつと塩茹でする。よく水気を切り、Bの調味料で和える。
- 4) 卵を割り、Cの調味料を混ぜ、薄焼き卵を作る。千切りにして錦糸卵にする。
- 5) ワンタンの皮は1cm幅に切り、少量の油で揚げる。
- 6) 鶏の茹で汁にごはんと塩を入れ弱火で10分炊く。水分は様子を見ながら調整する。
- 7) 5mm幅のにら、長芋を入れ、2分くらい煮る。最後にごま油小さじ1で風味付けする。
- 8) 鶏肉、錦糸卵、にらともやしのナムル、揚げワンタンを小皿に盛り付け、お好みでおかゆにのせる。



対象：子どもから  
ご年配の方まで

## Cooking Point

- トッピングは他にもピーナッツを刻んだものや、ザーサイ等でも美味しくいただけます。
- 卵は半熟卵や、おかゆに直接入れてもよいでしょう。