

たけのこどんぶり



<1人分の栄養価>
エネルギー 556 kcal



塩分 2.9 g

1人分の野菜量 70 g

材料 【4人分】

たけのこ	150g	
にんじん	120g	
干し椎茸	3枚	
鶏ひき肉	150g	
ごま油	小さじ2	
A	だし汁	カップ1/2
	椎茸戻し汁	カップ1/2
	しょうゆ	大さじ4
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ1
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ3
ごはん	4人分(800g)	
温泉卵	4個	
小ねぎ	適量	

作り方

- 1) 干し椎茸は水で戻す（戻した後の戻し汁は残しておく）。
- 2) たけのこ・にんじん・椎茸は5mm角に切る。
- 3) ごま油を熱し、鶏ひき肉を炒め、にんじん・たけのこ・椎茸の順に加えて炒める。
- 4) 3) にAを入れ、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5) ごはんをどんぶりに盛り付け、4) の具をのせ、温泉たまご・小ねぎを盛り付ける。

Cooking Point

- ・ 炒める時に固い具材から炒めると火が均一に入ります。
- ・ 具はどんぶりだけでなく、春巻きの具として使ってもおいしいです。



対象：子どもから
ご年配の方まで