

くわいごはん



新渥町産
「くわい」使用



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	417kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	5.9g
食塩相当量	0.7g

材料(4人分)



ごはん・・・・・・・・・・4膳分
くわい・・・・・・・・・・150g
鶏もも肉・・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・・30g

油揚げ・・・・・・・・・・1枚
サラダ油・・・・・・・・・・適量
A { しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① くわいは洗って一口大に切る。にんじんはいちょう切り、油揚げは短冊切り、鶏肉は小さく切る。
- ② 熱した鍋に油をしき、①を入れて炒める。
- ③ ひたひたになるまで水を入れ、中火で煮る。煮立ったらAを入れてさらに煮る。
- ④ 煮えたら火を止め、具と煮汁に分ける。
- ⑤ ごはんに④の具を混ぜる。味をみながら煮汁を加えて混ぜる。