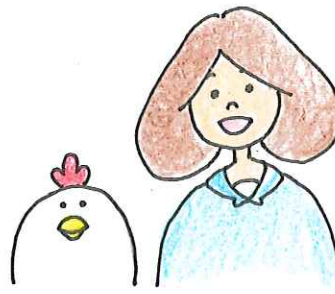


〇とりめしの具〇



ごはんにまぜて
食べるとよりおいしく
食べられます！

材料（4人分）

・鶏肉（細切り）…160g

・にんじん…1/5本

・ごぼう…1/4本

・干しいたけ…2まい

（事前に水でもどしておく）

・しょうが

・サラダ油…小さじ1

・さとう…小さじ1

・みりん…大さじ1/2

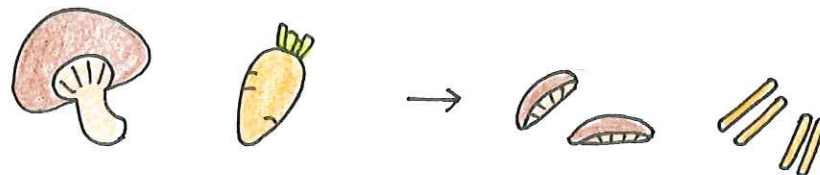
・料理酒…小さじ1

・濃口しょうゆ…大さじ1

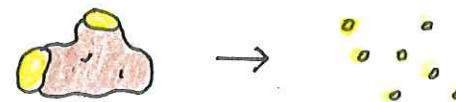
・うす口しょうゆ…大さじ1

作り方

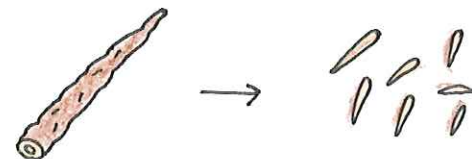
- ① しいたけ・にんじんは、短めのせん切りにする。



- ② しょうがはみじん切りにする。



- ③ ごぼうはさがきにして、さらに細かく切り、水にさらしておく。

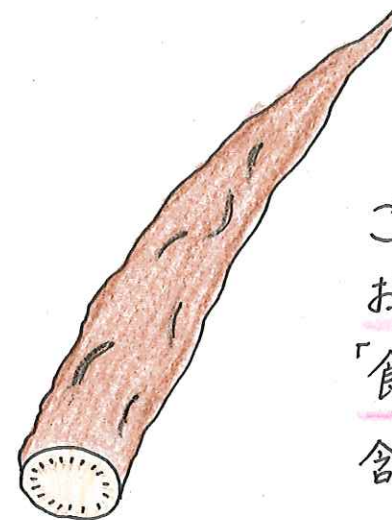


- ④ フライパンを熱し、油をいれ、鶏肉をいためる。色が変わってきたら、しょうがを加えてさらに炒める。

- ⑤ にんじん・ごぼう・しいたけの順に入れ、よく炒める。

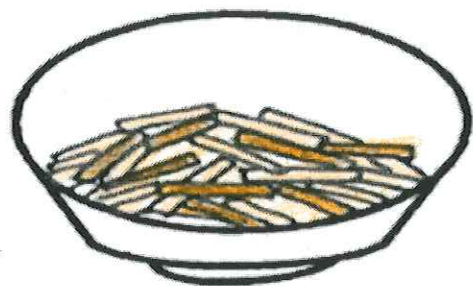


- ⑥ ⑤にAを入れ、汁気が飛ぶようにさらに炒めて仕上げる。



ごぼうには、
おなかの調子を整える
「食物繊維」が豊富に
含まれています。

○じゃがいものピリカラいため○



材料（4人分）

- ・じゃがいも…200g
- ・にんじん…20g
- ・サラダ油…小さじ1/2
- ・みりん…小さじ1
- ・トウバンジャン…少々
- （お好みで調整してください）
- ・塩…少々
- ・うす口しょうゆ…小さじ2
- ・酢…小さじ1

作り方

① にんじんはせん切りにする。



② じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。



③ Aを混ぜ合わせる。

④ フライパンを熱し、油を入れ、にんじんを炒める。

⑤ じゃがいもはたっぷりの湯で歯ごたえが残る程度にさっとゆでる。



⑤ ④にゆで汁を切った⑤を加えて炒め、Aを加えて仕上げる。