

野菜

栗と豆のまぜごはん

● 材料（4人分）

米	360g	
A {	水	500cc (2と1/2カップ)
	酒	小さじ2と1/2弱
	しょうゆ	小さじ2
むき栗	120g	
油揚げ	12g	
シメジ	30g	
干しシイタケ	大2枚 (約2.5g)	
シラタキ	30g	
ニンジン	30g	
サヤエンドウ	25g	
油	小さじ1弱	
鶏胸肉 (こま切れ)	40g	
大豆 (水煮)	30g	
B {	砂糖	小さじ1と1/3
	塩	小さじ1/2強
	しょうゆ	小さじ2弱
	酒	小さじ2/3



● 作り方

- ① 米を洗い、Aを加えて炊く。
- ② 油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。シメジは石づきをとりと、ほぐす。
- ③ 干しシイタケは水で戻し、シラタキは熱湯をかけ、細かく切る。
- ④ ニンジン、サヤエンドウは千切りにする。
- ⑤ フライパンに油をひいて鶏肉を炒め、大豆、②の油揚げとシメジ、③のシイタケとシラタキ、④のニンジン、Bを加えて煮る。
- ⑥ ⑤に④のサヤエンドウを加えさっと煮る。
- ⑦ ①の米が炊きあがったら、⑥を混ぜ、仕上げる。

● 味・作り方の特徴、PR

栗は秋の味覚を楽しめるものです。

● 下関産の食材

栗・ニンジン

● 一人分栄養価

エネルギー	437 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂質	4.5 g
炭水化物	85.0 g
ナトリウム (食塩相当量)	650 mg 1.6 g

● 食事バランスガイド

主食	1.5 つ(SV)
副菜	0.5 つ(SV)
主菜	0.5 つ(SV)
果物	0 つ(SV)
牛乳・乳製品	0 つ(SV)

