

【鶏ごぼう井】

材料(小学生4人分)

- ・ごはん …4人分
- ・ごぼう(斜め切り、ささがき) …1本
- ・しらたき(食べやすい長さに) …80g
- ・鶏もも肉(小切れ) …160g
- ・たまねぎ(スライス) …1/2個
- ・いんげん(3cmの長さに) …40g
- ・油 …適量
- ◎こいくちしょうゆ …大さじ1.5
- ◎酒 …大さじ1
- ◎みりん …小さじ1
- ◎砂糖 …小さじ1



カミカミポイント

ごぼうは食物繊維が豊富で
噛み応えがあります。井物は
サクッと食べてしまいがちで
すが、ごぼうを大きめに切って
加えることで「噛む」ことを意
識して食べられるように工夫
しています。

作り方

- ① 油をひいたフライパンで鶏肉、たまねぎ、ごぼうを炒める。
- ② しらたきを加えて、◎の調味料で味付けする。
- ③ いんげんを加えて5分程度中火で炒め煮にする。
- ④ ごはんにのせて完成!