

R6年度.10月号

じゃこ焼きめし



エネルギー 342kcal

たんぱく質 9.5g

食塩相当量 1.3g

材 料 (2 人 分)

ごはん……………300g
 にんじん……………50g
 玉ねぎ…………… 50g
 しいたけ……………2個(30g)
 ピーマン……………2個(50g)
 かぼちゃ……………50g
 にんにく……………1/2片
 ちりめんじゃこ……………30g
 サラダ油……………大さじ1/2
 酒……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1/2
 こしょう……………少々

作 り 方

- ①にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ピーマンは6～7mm角に切る。にんにくは粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油とピーマン以外の①を入れて、酒大さじ1をまわしかけて、ふたをして弱めの中火に3分ほどかける。
- ③野菜が柔らかくなったら、ピーマンとじゃこを加えてさっと炒める。ごはんを加えて、酒大さじ1を加えて鍋肌からしょうゆを回し入れて全体を炒め合わせる。
- ④こしょうをふり、皿に盛り付ける。