

牛肉とゴボウの炊き込みご飯

<主な材料・4人分>

米	2合
牛肉ロース（スライス）	100g
ニンジン	4分の1本
シメジ	2分の1パック
ゴボウ	2分の1本
サラダ油	小さじ1

<調味料 A>

しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ1	
アサツキ	1本	
白いりごま	少々	



<作り方>

- ① 米は水洗いしてざるに上げる。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ゴボウはよく水洗いし、ささがきにして酢水（分量外）に放したのち、水気を切る。ニンジンは皮をむいてやや太めの千切り、シメジは石突きを切り落とし、小房に分ける。
- ④ アサツキは小口切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉の色が変わるまで炒める。③を入れて炒め、調味料 A も加えてさらに炒める。
- ⑥ 炊飯器に①と⑤の炒め汁を入れて、2合炊きの目盛りより少し控えめに水（分量外）を加える。炒めた具を平らに乗せて炊く。
- ⑦ アサツキと白いりごまを振る。

【エネルギー 386kcal タンパク質 11.0g 塩分 1.3g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵）