



鶏ごぼうの炊き込みご飯
おからのカレー炒め



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部(北郷地区)
提供月：令和2年1月



おからのカレー炒め 材料（4人分）

生おから	80g
玉ねぎ	80g
人参	40g
いんげん	3本
ベーコンスライス	40g
オリーブオイル	小さじ2
<調味料A>	
カレー粉	小さじ1
だし汁	200cc
醤油	小さじ2
黒こしょう	少々



鶏ごぼうの炊き込みご飯 材料（4人分）

米	220g
鶏もも肉	80g
ごぼう	60g
人参	40g
油揚げ	20g
しいたけ	2枚
<調味料>	
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
だし汁	適量



作り方

- ①玉ねぎは5mmの厚さのうす切りにし、人参は短冊切り、いんげんは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにおからを入れて火にかけ中火で乾煎し、全体がぱらっとしてきたら取り出す。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れて炒め、玉ねぎ、人参、いんげんを加え炒め合わせる。
- ⑤④にAの調味料を入れ、一煮して、おからを加えて、水分がなくなるまで炒め、最後にこしょうを振り、さっと混ぜ合わせる。



作り方

- ①米は洗って、炊飯器に入れる。調味料を加えて、だし汁を目盛りまで入れ、混ぜておく。
- ②鶏肉は2cm角、ごぼうはささがき、人参は2cmの千切り、油揚げは半分に切り、しいたけは薄切りにする。
- ③具材を米の上に乗せ、炊飯する。
- ④炊き上がったら全体を混ぜる。

