

ごぼうと鶏肉のませご飯



<材料 4 人分>

米	150g	(1合)
ささがきごぼう	25g	(1/4本)
鶏もも肉	50g	
人参	25g	(1/8本)
しょうゆ	7g	(小さじ1強)
料理酒	5g	(小さじ1)
青のり	少々	

<作り方>

- ① ごぼうはささがきに切り水にさらし、水気をきっておく。人参は千切り、鶏もも肉は1.5cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め全体的にしんなりしたら、しょうゆ、料理酒を加えて炒める。
- ③ 炊き上がったご飯に②、青のりを加えよく混ぜる。



ごぼうは、便秘改善に役立つ食物繊維や高血圧予防に良いカリウム、骨の形成に良いマグネシウムやポリフェノールが含まれています。

ごぼうは土が付いたままの方が日持ちしやすいので、すぐに使うのであれば土付きのものを買いましょう。また、ひげ根が少なく、なるべく先の方まである程度の太さがあるものが良いです。ごぼうの長期保存は冷凍がおすすめです。ささがき、乱切りなど切って冷凍するとそのあと調理しやすく時短になります。

