

# フライパンで★ 肉とごぼうの炊き込みご飯

## ◆ 材料(4人分) ◆

米	2合	
油	大さじ 1/2	
合い挽き肉	小1P(150g)	
カットごぼう	1P(150g)	
A	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ1
だし汁(水)	350ml	
しょうが	ひとかけ(15g)	



## ◆ 栄養量 (1人分) ◆

エネルギー	437kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	9.2g
炭水化物	71.0g
食塩相当量	1.4g



- ★調理時間 30分! フライパン一つで、主食主菜副菜が揃う一品です。
- ★緑黄色野菜の和え物か汁物があれば、より栄養バランスが整います。

作りやすい  
分量で紹介



## ◆ 作り方 ◆

- ① 米は洗米後、ざるにあげて水をきる。
- ② フライパンに油を入れ熱し、合い挽き肉を炒める。
- ③ ごぼうを加え炒め、Aで調味する。
- ④ ①を加え、炒める。
- ⑤ だし汁を入れ、表面を平らにし、細かいせん切りにしたしょうがを散らす。
- ⑥ 強火にかけ、沸騰したらフタをし、弱火で10分加熱する。
- ⑦ 強火で30秒加熱し、火を消して、10分蒸らす。
- ⑧ 炊きあがったらしゃもじでほぐす。  
※好みで、小ねぎや七味唐辛子等をふる。  
※②の工程で、にんじんやきのこと類を加えてもよい。

