



<材料> 子ども2人分と大人2人分

- | | |
|-------|------|
| • ご飯 | 適量 |
| • 鶏肉 | 100g |
| • 牛蒡 | 125g |
| • 人参 | 60g |
| • しめじ | 40g |
| • 鞘隠元 | 15g |
| • 醤油 | 小さじ2 |
| • みりん | 小さじ1 |

<作り方>

1. ご飯は人数分の量を炊いておく。
2. 鶏肉はこま切れ、牛蒡はささがき、人参は干切り、しめじは食べやすい長さ、鞘隠元は2cm長さに切っておく。
3. フライパンに適量の油をしいて、鶏肉を炒める。
4. 鶏肉に火が通ったら、牛蒡・人参・しめじも加えて炒める。
5. 途中で鞘隠元と調味料を加え、人参に火が通り、余分な水分がなくなるまで炒める。
6. 丼にご飯を盛り、具をのせたらできあがり！

☆水分が足りない時は、蓋をして蒸し煮にしたり、鰹だしや水を加えてみてください。

☆胡麻油で炒めたり、すり胡麻や七味唐辛子などを加えても美味しいです！