

# 混ぜご飯

エネルギー 374kcal  
たんぱく質 8.9g  
脂質 4.8g  
食塩相当量 0.5g

## ★材料(4人分)

ご飯		720g
サラダ油		小さじ1/2
豚ひき肉		40g
人参	短冊切り	25g
たけのこ水煮	短冊切り	40g
油揚げ	短冊切り	1/2枚
干ししいたけ	戻す・千切り	1枚
三温糖	A	大さじ2・1/3
酒		小さじ1/2
みりん		小さじ1/2
減塩しょうゆ		大さじ1
干ししいたけの戻し汁		適量

給食の混ぜご飯は、子どもが好きな甘めの味付けになっています。お好みで、三温糖の量を調整してみてください。

## ★作り方

- 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉～干ししいたけまでを順に加え、炒める。
- Aの調味料と干ししいたけの戻し汁を加え、煮る。
- 温かいご飯に②を加え混ぜる。

