

◆五目れんこんごはん



写真は、4人分の量です。

【材料（4人前）】

米2カップ／もち米0.5カップ／れんこん200g／豚肉（切り落とし）150g／生しいたけ100g／にんじん50g／青じそ2枚／調味料A（だし汁大さじ4，酒大さじ2，砂糖大さじ1/2，しょうゆ大さじ2，みりん大さじ1），油大さじ1/2，ごま油大さじ1/2

【作り方（4人前）】

1. 米・もち米は洗って普通に水加減し，しょうゆ大さじ2を入れ，30分以上浸してから炊く。
2. れんこんは皮をむき，1cm角の細の目に切り，水にさらし水気を切る。生しいたけは，石づきを取り1cm角に切る。にんじんは，1cm角に切る。
3. 豚肉は，食べやすく1cmに切る。
4. フライパンで油・ごま油を熱し，豚肉を中火で炒める。豚肉の色が変わったら，れんこんを加え，さらに炒める。しいたけ，にんじんも加え，調味料Aを入れ，蓋をして火を弱め汁気が少なくなるまで，ときどき混ぜながら煮る。
5. 1が炊き上がったたら，4を汁ごと加え，さっくりと混ぜ合わせる。
6. 器に盛り，青じそのせん切りをのせる。

※具の煮詰め具合がポイント。煮汁が多すぎても，煮詰めすぎても，無くなっても駄目です。

【1人分の栄養価のエネルギーと食塩量】

エネルギー 482kcal，食塩1.3g

【出典】

盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会
