

## ● 鶏ごぼうピラフ ●

材料（ 4人分 ）

鶏ひき肉	80g
白ワイン	小さじ1
ひまわり油	小さじ1
ごぼう	60g（中1/3本）
にんじん	40g（中1/3本）
エリンギ	20g（小1本）

A	鶏ガラスープ	小さじ1弱
	食塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

バター	大さじ1/2
-----	--------



}	卵	Sサイズ2個
	三温糖（砂糖）	小さじ1/2
	食塩	少々
	ひまわり油	大さじ1/2

ご飯（米）	2合
-------	----

### 作り方

1. ごぼうとにんじんはみじん切りにし、エリンギは粗いみじん切りにする。
2. フライパンに油を入れ熱し、肉を入れワインをふり、焦がさないように炒める。
3. 2にごぼうとにんじんを加えて炒め、エリンギを加え、さらに炒める。
4. 3にAを入れて調味し、バターを加え風味付けして取り出しておく。
5. フライパンに油を入れ熱し、炒り卵を作る。
6. ご飯に4の具と5の炒り卵を混ぜて、お皿に盛り付ければ、できあがり！

### 栄養教諭のコメント

鶏肉とごぼうの風味を生かし、洋風の味付けにすることで、子どもたちに人気のある、ごはんのすすむメニューです。

ごぼうは、食物繊維を多く含んでいるので、しっかり食べてほしい野菜のひとつです。普段はきんぴらごぼうや煮物などにすることが多いですが、洋風のごはんの具にすることで食べ慣れない子どもたちも、おいしく食べることができます。

鶏ひき肉のかわりに、小さく切った鶏肉を使ったものや、炒り卵を入れないものなど、おかずとの組み合わせによって、具材をかえることもあります。