


材料		1人分	料理の特徴
<b>材料名</b>	<b>分量(g)</b>		ごぼうの香りと歯ごたえが特徴の混ぜこみごはんです。
ごはん (少しかために炊く)	120		<h2 style="text-align: center;">アスパラと肉そぼろと ごぼうの混ぜごはん</h2> 
豚ひき肉	20		
ごぼう	17		
冷凍グリーンアスパラカット	15		
にんにく (すりおろし)	0.3		
ごま油	0.8		
酒	1		
砂糖	2.7		
しょうゆ	7.2		
紅しょうが (みじん切)	4		
白ごま	3.5		
<b>作り方</b>			
<p>①ごぼうはさがきがき、または斜め薄切りにする。</p> <p>②フライパンにごま油を入れ熱し、ごぼうを炒める。火が通ってきたら、ひき肉とにんにくを加えて軽く炒め、酒と砂糖を加えて混ぜる。砂糖が馴染んできたら、しょうゆを加えからめるように炒める。最後に凍ったままの冷凍グリーンアスパラを加えて、火が通スキまで2～3分炒める。</p> <p>③炊きたてのごはんに②と紅しょうが、白ごまを加えて混ぜる。</p>			
<b>栄養価</b>			
エネルギー	309kcal		
たんぱく質	8.5g		
脂質	6.5g		
カルシウム	63mg		
マグネシウム	40mg		
鉄	0.9mg		
亜鉛	1.8mg		
ビタミンA	5μg		
ビタミンB1	0.15mg		
ビタミンB2	0.09mg		
ビタミンC	1mg		
食物繊維	2.2g		
食塩相当量	1.3g		
<b>調理のポイント</b>			
混ぜこみごはんなので、具材は少し濃いめの味付けに仕上げると美味しいです。			
令和元年度調理実技研修より、調理の一例を御紹介頂きました。			