

2026年4月号

【料理名】 たけのこと鶏そぼろの混ぜご飯



【献立】

薬味たっぷり焼き厚揚げ

なめこのみそ汁

【調理時間】 15分

【カロリー】 410 kcal

【塩分】 1.7g

【主材料】（2人分）

ゆでたたけのこ……80g

鶏ひき肉……100g

A しょうゆ、酒、みりん……各大さじ1

A 砂糖……小さじ2

A みそ……小さじ1

温かいご飯……茶碗2杯分（300g）

【作り方】

1. たけのこは1cm角に切る。
2. 小鍋に①、ひき肉、Aを入れて中火にかけ、菜箸で混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで煮つめる。
3. ボウルにご飯と②を入れ、ていねいに混ぜ合わせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。