

新ごぼうの五目混ぜご飯



【材料】 (6人分目安)

新ごぼう	1本
鶏ミンチ	200g
人参	1/2本
糸こんにゃく	1/2袋
三つ葉	1束
ごま油	大さじ1
ご飯	6杯分

【下準備】

- ① 新ごぼうは、ささがきにして、アク抜きをする。
(※下記参照)
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 糸こんにゃくは、水で軽くすすいでざるに上げ、1センチの長さに切る。
- ④ 三つ葉は、1センチの長さに切る。
- ⑤ ≪合わせ調味料≫の材料を合わせておく。

≪合わせ調味料≫

醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ2

【作り方】

1. 熱したフライパンにごま油を引き、①のごぼう、②の人参、③の糸こんにゃく、鶏ミンチを炒める。
2. 具材に火が通ったら⑤の合わせ調味料を加えて、汁気がほぼなくなるまで炒める。
3. ボウルに熱いご飯と2.の炒めた材料を加え、切るように混ぜ合わせ、最後に④の三つ葉を加えて軽く混ぜて、できあがり。



ちょこっと豆知識

- ★実と皮の間にうまみがあるので、新ごぼうや土付きの新鮮なものは、皮をむかず、包丁の背などでこするだけでよいでしょう。(丸めたアルミホイルでこすってもOK)
- ★ささがきは、ごぼうを回しながら、包丁をねかせて端から削るように薄く切ります。
- ★アクを抜くには、水をはったボウルに削ったごぼうを放ちます。つけすぎると旨味が落ちるため、5～10分程度でざるに上げるとよいでしょう。