



令和2年

★五目混ぜごはん

【材料：子ども約10人分】

米	3合
鶏もも肉	100g
にんじん	50g
ごぼう	70g
干しいたけ	7g
板こんにゃく	50g
だし汁（椎茸のもどし汁）	適量
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
きざみねぎ	適量
きざみのり	適量

【作り方】

- ① 干しいたけを水で戻す。（もどし汁はとっておく。）
- ② 具材は小さめに切る。
- ③ こんにゃくをさっとゆでる。
- ④ 鶏肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃくを炒め、だし汁、調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。
（水分は少なめに仕上げる。）
- ⑤ ④にねぎを加える。
- ⑥ 炊きあがったごはんに、⑤を混ぜ、茶碗に盛り付け、のりを散らす。

※具たくさんで栄養豊富。
かみかみの練習になります。



子ども10人分は大人
約3～4人分です。

善通寺市 子ども課