

# ごんぼめし



エネルギー  
338kcal

たんぱく質  
7.6g

塩分  
1.3g

## 材料（5人分）

|          |             |
|----------|-------------|
| 米        | 2.5合        |
| 水        | 3合 (540 ml) |
| ごぼう      | 中1/2本 (75g) |
| にんじん     | 1/2本        |
| しいたけ (乾) | 小2枚         |
| とり肉      | 75g         |
| こんにゃく    | 1/4枚        |
| 油        | 大さじ1/2      |
| さとう      | 大さじ1と1/2    |
| しょうゆ     | 大さじ2と1/2    |

## 【作り方】

- ① 米と分量の水をかまに入れ、30分ほどしてから炊飯する。
- ② ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、酢水につけてあくぬきをし、さがきにする。にんじんは皮をむき、ごぼうと同じようにさがきにする。しいたけは水でもどし、せん切りする。とり肉は小さく切る。
- ③ こんにゃくはゆでて、小さめの短冊に切る。
- ④ 鍋に油を熱して、とり肉、ごぼう、しいたけ、にんじんを炒める。これに、こんにゃくを入れさらに炒め、ひたひたの水を加えてやわらかく煮る。さとう、しょうゆで調味し、煮汁を含ませる。
- ⑤ 炊きあがったごはんに、汁気をきった具をまぜあわせる。

◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。

◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml



昔からおもてなし料理として親しまれ、何よりのごちそうとして作られていました。  
栄養バランスもよく、子どもたちにも喜ばれる一品です。