

# 中華風大豆ごはん

～美味しく、楽しく、栄養バランス＝パーフェクト～

- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・・・・・・・・200g  少し硬め(すし飯くらい)の水加減で炊く。
  - 大豆水煮・・・・・・・・200g  ほぐしておく。
  - 高菜漬・・・・・・・・・・40g  洗って粗みじんに切る。
  - ちりめんじゃこ・・・・20g  ほぐしておく。
  - 焼き豚・・・・・・・・・・40g  粗みじんに切る。
  - 生姜・・・・・・・・・・4g  みじん切りにする。
  - にんにく・・・・・・・・4g  みじん切りにする。
  - 白煎りごま・・・・・・・・16g
  - 豆板醤・・・・・・・・・・12g
  - ごま油・・・・・・・・・・16g
  - しょうゆ・・・・・・・・・・12g
  - サラダ油・・・・・・・・・・8g
  - 塩・こしょう・・・・・・適量
  - 香菜(シャンツアイ)・・・4g  香菜＝コリアンダーは、洗ってちぎっておく。
  - 葉ねぎ・・・・・・・・・・20g  千切りにする。



【作り方】

フライパンにサラダ油を温め、切った生姜、にんにく、高菜漬、焼き豚、ちりめんじゃこを炒める。  
 香りが出たら豆板醤、しょうゆを加え大豆水煮も加えごま油をたらす。  
 炊きたてのご飯に と白煎りごまを混ぜ、味をみて塩・こしょうで整える。  
 器に盛り、千切りのねぎを上に飾り香菜を添える。  
 乾燥大豆は、水煮大豆の半量を柔らかく煮てから使う。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
382kcal	16.6g	14.2g	139mg	2.2mg	5.1g	1.7g

