

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和6年度のテーマは
「からだの調子を整える!食物繊維たっぷりメニュー」でした。

じゃがいもでとろ～り!おろしごぼうと オートミールの具沢山あんかけチャーハン



材 料 【材料：4人分】

- ・米…150g
- ・オートミール…150g
- ・水…410ml
- ・卵…4個
- ・ごま油…大さじ1
- ・ごぼう…2本
- ・乾燥ひじき…5g
- ・粒コーン…50g
- ・大豆水煮…100g
- ・しいたけ…4個
- ・人参…50g
- ・水菜…4株

- A
- ・じゃがいも…150g
 - ・しょうゆ…大さじ2
 - ・塩・こしょう…少々
- B
- ・水…500ml
 - ・鶏がらスープの素…大さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・酒…大さじ1
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ1
 - ・塩・こしょう…少々
 - ・小ねぎ…適量



作り方

- ① 米、オートミール、水を炊飯器に入れて炊く。
- ② ひじきは水で戻す。ごぼうとじゃがいもはそれぞれ皮をむいてすりおろす。
- ③ 卵を卵黄と卵白に分け、それぞれをほぐす。
- ④ 炊き上がったご飯に、ほぐした卵黄を半量入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて熱し、②のごぼう、ひじき、コーンを入れ、ごぼうが少し焦げるまで炒める。④を加えて具材と混ぜるまで炒める。
- ⑥ ⑤を端に寄せ、空いたところに残りの卵黄を入れて混ぜ、火が通ったらAを加えて、全体を混ぜ合わせて炒める。
- ⑦ 大豆をみじん切り、しいたけを薄切り、人参を千切り、水菜を3cm程度に切る。小ねぎは小口切りにする。
- ⑧ 鍋にBを入れて熱し、煮立ったら⑦を入れ、火が通るまで煮る。②のじゃがいもを加え、とろみがつくまで混ぜる。
- ⑨ ⑧に卵白をまわし入れ、卵白に火が通るまで混ぜながら煮る。しょうゆ、塩・こしょうを加えて味を調える。
- ⑩ 皿に⑥を盛り、⑨をかけ、小ねぎをのせる。