

献立のテーマ「喜多方市産のヤーコンを食べよう」

【ヤー！コンなにおいしいごはん】

材料（4人分）

ヤーコン	50g
にんじん	20g
鶏むねひき肉	40g
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	小さじ 1/6
ごま油	小さじ 1
冷凍グリーンピース	12g
ごはん	500g



作り方

- 1 ヤーコン、にんじんは千切りにし、ヤーコンは変色しないように水か酢水につけておく。
グリーンピースは洗って汚れを取ってから下茹でしておく。
- 2 熱したフライパンにごま油を入れ、鶏ひき肉、ヤーコン、にんじんを入れて炒める。
- 3 全体に火が通ったら、しょうゆ、みりんを加え、グリーンピースを入れて炒める。
- 4 3の具を炊きたてのご飯に混ぜる。