



香茸めし

香りと風味がとっても豊かな香茸でごはんを炊きました。香茸のだしがごはんにしみ込んだ贅沢な味。もちろん、他のキノコを使ってもおいしくいただけます。

<材料 4人分>

1人前 282 kcal

米 2合

もち米 大さじ2

乾燥香茸（もどしたもの） 50g

人参 50g

鶏むね肉 70g

A { 酒 小さじ2
みりん 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1/2

B { かつおと昆布のだし汁 100cc
香茸のゆで汁 80cc
水 200cc
濃口しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ3
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1強

<作り方>

1. 米ともち米は合わせて洗い、20分程度水に浸してザルに上げておく。
2. 香茸は水に浸して戻し、水からゆでる。
柔らかくなったら細かく刻む。ゆで汁はとっておく。
3. 人参は2mmのいちよう切りにする。
4. 鶏肉はこま切れにし、フライパンに油少々（分量外）を入れて炒める。
Aを加えて下味をつけて完全に火を通す。
5. 炊飯器に1とBを入れてよく混ぜる。
2、3、4を炊飯器の中心をあけるよう（ドーナツ状）に入れて炊く。
6. 炊き上がったらよく混ぜ、器に盛る。