



炊き込みごはん

<材料 4人分>

米 2合
サラダ油 小さじ1
人参 30g
干しいたけ 1枚
ごぼう 20g
鶏もも肉 50g
ごま油 小さじ1

1人前 206 kcal

A { 薄口しょうゆ 大さじ2
酒 小さじ2
みりん 小さじ1

<作り方>

1. 米は洗ってザルに上げ、水気を切る。
フライパンにサラダ油を熱し
米をさっと炒めて炊飯器に入れる。
2. 人参は皮をむいて細かく切る。
干しいたけは水で戻し
半分に切って薄切りにする。
ごぼうはささがきにして水にさらす。
3. 鶏もも肉はこま切れにする。
フライパンにごま油を熱し
鶏肉に火が通るまで炒める(a)。
4. 炊飯器に水を通常よりやや少なめに入れ、Aを加えて混ぜる。
2と3を炊飯器の中心をあけるよう
(ドーナツ状)に入れて炊く。
5. 炊き上がったらよく混ぜ、器に盛る。



(a) フライパンにごま油を熱し
鶏肉に火が通るまで炒める。