

# 混ぜごはん

## 材料

米 2合 鶏もも肉 1枚  
にんじん 1/2本(100g) しめじ 1株  
油揚げ 1枚 塩少々  
★醤油大さじ2 ★酒大さじ2  
★みりん大さじ2 ★砂糖小さじ2  
★ほんだし小さじ1 サラダ油小さじ2



## 作り方

1



鶏肉は表面の水分をふき取り、1cm角くらいに切る。  
にんじんは1cm角、しめじはほぐしておく。油揚げは細切りにする。

2



米は洗って炊飯器に入れ、炊く。やや固めに炊くと美味しいです。

3



フライパンにサラダ油を入れて、鶏肉を炒める。  
焼き色が付いたら塩をふり、にんじんとしめじ、油揚げを入れて炒める。

4



野菜の水分が蒸発したら★を入れる。沸騰したら弱火にして水分がほぼなくなるまで煮詰める。

5



炊飯器の炊きたてごはんに入れてさっくりと混ぜ、蓋をして5分程度蒸らす。

6 出来上がり！

