

鶏の炊き込みご飯

材料 (3 合分)

米 3 合
鶏もも肉 小さめ 1 枚 えのき茸 1 パック
しめじ 1 パック 人参 小さめ 1 本 ごぼう 1 本
こんにゃく 1/2 枚 油揚げ 1 枚
★酒 大さじ 3 ★みりん 大さじ 3
★薄口醤油 大さじ 3 ★砂糖 大さじ 1
★ほんだし 大さじ 1



作り方

1  米は洗って 30 分ほど吸水させ、ザルにあけておく。

2  鶏もも肉は 1cm 角に切り、酒、醤油各小さじ 1(分量外)を揉み混む。えのき茸は 1cm に切り、しめじはほぐしておく。

3  にんじんは細切り、ごぼうはさがきにし、水に晒してザルにあける。

4  こんにゃくはアク抜きをして、細かく切る。油揚げは油抜きをして幅を 1/4 に切ってから、細切りにする。

5



炊飯器に米と★を入れ、3合の目盛りより気持ち少なめに水を足す。ザッと混ぜて下さい。

6



米の上に鶏もも肉、4、3、きのこ類の順に具材を乗せ普通に炊く。

7



炊き上がったら、さっくりと混ぜる。

8



器に盛って出来上がり！