

食材のうま味のご飯にぎゅっと

五目炊き込みご飯



調理時間 約 50分

材料 4人分

米 2合
鶏もも肉 100g

酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

にんじん 50g
ごぼう 50g
椎茸(干) 2枚
油揚げ 2枚
こんにゃく 50g
塩 適量

A

だし汁 2カップ
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
塩 小さじ1/3

みつ葉 スポンジ1/2個分

作り方

1. 米は洗ってザルに上げておきます。
2. 鶏肉は小さく切って酒としょうゆで下味をつけます。
3. にんじんは短冊切り、ごぼうはさがきにして水にさらします。干し椎茸は水でもどしてうす切りにします。
4. 油揚げは油抜きしてせん切りにします。こんにゃくは塩もみしてサッとゆでてうす切りにします。
5. 鍋に、1、Aを混ぜ2~4を散らして自動炊飯機能で炊きます。
6. 5に刻んだみつ葉を混ぜ、器に盛ります。

自動炊飯機能がない場合の目安
中火で沸騰させ、沸騰後弱火で
10分、消火し、むらし10分。