

献立名：炊き込みご飯

材料（1人分）

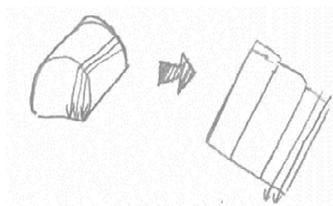
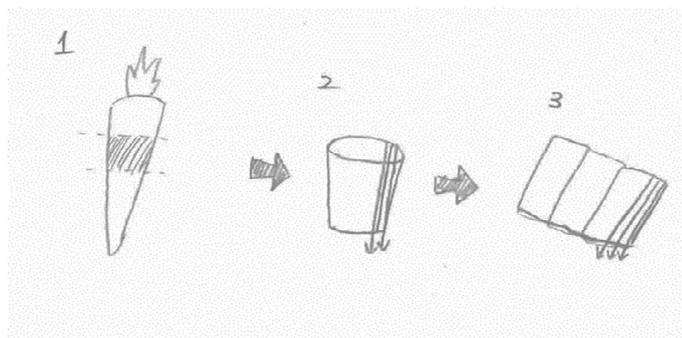
米	70g
水+煮汁	98g
（水 73g+煮汁 25g）	
酒	6ml
塩	1g
鶏もも肉	20g
油	2ml
人参	8g
ごぼう	8g
ひじき(乾)	0.8g
生姜	3g
だし汁	25ml
砂糖	1g
醤油	4ml
さやえんどう	1枚(塩ゆで)



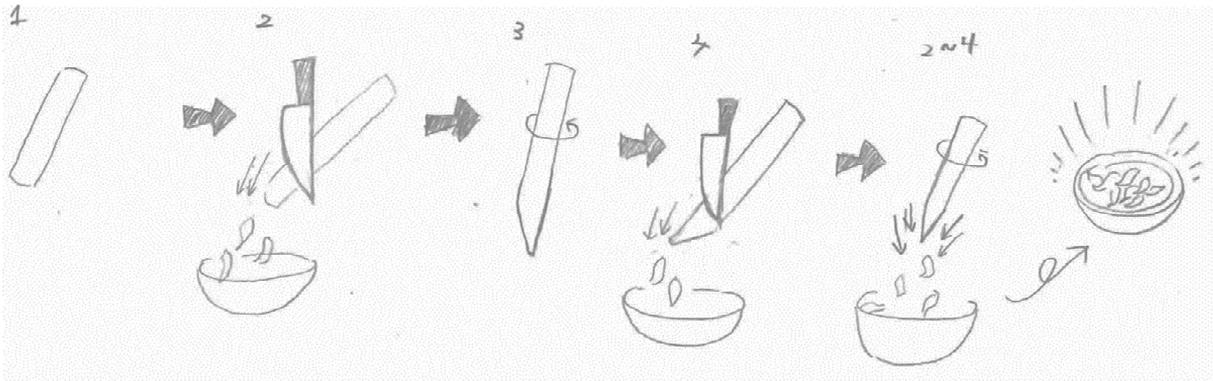
作り方

- ①だし汁をとる。
- ②米に水を入れ、浸水させる。(1時間)
- ③【食材を切る】
 - ・鶏肉→1cm角のさいの目切り

・人参→千切り



・ごぼう→ささがき



・生姜→すりおろす

・ひじきを水に戻す。長いひじきは半分に切る。

④鍋に油をしき、鶏肉を炒める。

⑤鶏肉が白くなったら人参、ごぼう、すりおろし生姜を入れ軽く炒める。

⑥だし汁、砂糖、醤油を加え、ごぼうがしんなりしたら煮汁を取り除く。

⑦煮汁の分量を量り、炊飯器に入れる。

⑧酒、塩を炊飯器に入れる。

⑨⑥の具も入れ、炊飯器で炊く。

⑩さやえんどうは筋を取り塩ゆでし、斜め切りする。