

栗入り炊き込みご飯



材料名（4人分） g

- 精白米：240g
- くり（缶詰め）80g
- にんじん：40g
- 青ねぎ：10g
- 油揚げ：10g
- 鶏もも肉：40g
- 干しいたけ：4g
- かつお節：10g
- しょうゆ：小1
- 本みりん：小1
- 料理酒：小1
- 油：大1
- 塩：小1/2
-
-

作り方

- ① 米を洗米し、水に30分ほどつけておく。
干しいたけは水に浸しておき、細切りにする。
かつお節を取っておく。
- ② 油揚げは細切り、にんじんは荒みじん切りにする。鶏もも肉は、小さくさいころ状に切る。
青ねぎは小口切りにし、水にさらしておく。
- ③ 鍋に油を少量敷き、鶏肉を入れて赤みが無くなるまで炒める。
- ④ 炊飯器に米、だし汁、栗・青ねぎ以外の食材、調味料を入れて炊飯を開始する。
- ⑤ 炊きあがったら、栗・青ねぎを散らし、少し蒸らす。

