



炊き込みご飯

□ 材料	約 4人前
精白米	2合
鶏モモ	100g
人参	50g
ゴボウ	50g
干しいたけ	5g
油揚げ	50g
ひじき	5g
細竹水煮	50g
醤油	大さじ3
塩	適量
※砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1



□ 作り方

- 【1】 米は洗って浸水してザルに上げて水気を切る。
- 【2】 干しいたけひじきは水で戻し、人参・油揚げは2cmの千切りにする。
- 【3】 鶏肉は1口大に、ゴボウはささがき、細竹水煮は斜め切りにする。
- 【4】 鍋に少量の油を敷き、【2・3】の材料を入れ良く炒め※を入れ良く煮る。
- 【5】 材料が柔らかくなったら、醤油を加えて良く煮て具と汁を別にする。
- 【6】 炊飯器に米と水を普通にしかけ【4】の汁を大さじ3入れ炊飯する。
- 【7】 炊き上がったなら具を上のにのせて蒸らし良くかきまぜて出来上がりです。

お誕生会のメニューです。

鶏のから揚げ、レンコンサラダ、茹でブロッコリー、デザートは柿です。

子供達は、皆残さず食べてくれました。