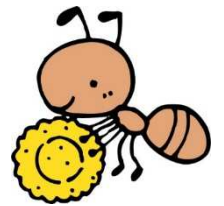




炊き込みご飯・天ぷら・ 酢の物・すまし汁・柿



<材 料> 炊き込みご飯
作り方4人前

精白米 2合 鶏モモ肉 50g 人参 20g しめじ 15g
ヒジキ(乾燥) 2g サツマイモ 1/4本
☆醤油大さじ1 酒大さじ1/2 みりん大さじ1/2

<作り方>

- ① 精白米は良く洗い、浸水してから普通の水加減で炊飯器にセットしておく。
- ② 鶏モモ肉はこま切れ人参は1cmの千切り、しめじは房をはずす。
- ③ 鍋に少量の油を引き、鶏肉・人参を炒め油が回ったらしめじ・ヒジキを入れる。
- ④ ☆の調味料を加え、弱火にして、味をしみこませる。
- ⑤ サツマイモは皮ごと5ミリ角に切り、塩・砂糖で下茹でをする。
- ⑥ ④の具をザルに上げて、煮汁を炊飯器に入れてから炊飯する。
- ⑦ ご飯が炊きあがったら、⑥の具と⑤のさつまいもを炊飯器の中に入れて良く混ぜて出来上がりです。



<ワンポイント>

秋らしくさつまいもを入れると甘くておいしいですよ。