

ごぼうときのこの炊き込み御飯



● だし汁 ●

| | |
|--------|--------|
| ・ 水 | 1 リットル |
| ・ 昆布 | 20 g |
| ・ カツオ節 | 30 g |

材料 4人分

| | |
|----------|-------|
| ・ 米 | 3 カップ |
| ・ 鶏もも肉 | 1/3 枚 |
| ・ ごぼう | 1/2 本 |
| ・ 人参 | 1/4 本 |
| ・ しめじ | 1/2 P |
| ・ えのき茸 | 1 袋 |
| ・ 生椎茸 | 2 枚 |
| ・ こんにゃく | 1/3 枚 |
| ・ 油揚げ | 1 枚 |
| ・ ゴマ油 | 大さじ 2 |
| ・ だし汁 | 600ml |
| ・ 薄口しょう油 | 70ml |
| ・ みりん | 70ml |
| ・ 塩 | ひとつまみ |

作り方

- ① 米を研ぎザルにあげて水気を切っておきます。
- ② 鶏もも肉は一口大にカットします。
- ③ ごぼうは笹がきにします。
- ④ 人参は5mmぐらいのサイコロにカットします。
- ⑤ しめじは石づきを取りさいておく、えのきも石づきをとり1/2にカットします。
- ⑥ 生椎茸は軸を切り落とし3mmのスライスにします。
- ⑦ こんにゃくは短冊にカットして塩もみをした後茹でておきます。
- ⑧ 油揚げは中の白い部分を取り除いた後短冊にカットしてお湯をかけ油抜きをします。
- ⑨ 鍋にごま油を引き鶏肉を炒めます。その中にごぼう・人参・しめじ・えのき・生椎茸の順に炒めしんなりしてきたらバットへ移し冷まします。
- ⑩ 米を炊飯器の釜に入れ合わせただし汁（だし汁・薄口しょう油・みりん・塩）を入れます。
※3合の米であれば炊飯する規定量の合わせだしを入れる。
- ⑪ ⑩の釜に冷ました野菜とこんにゃく、油揚げを入れ炊飯器のスイッチを入れます。
- ⑫ 炊きあがったご飯を茶碗に盛り完成させます。