Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

具沢山な炊き込みご飯

材料（4 人分）

	白米	2 合
	鶏もも肉	150g
	ごぼう	50g
	人参	1/2 本
	しめじ	1p(100g)
	ちくわ	1/2 本
	油揚げ	1/2 枚
	しょうが	1 かけ
A	砂糖	小さじ 1/2
A	だし汁	1.5 カップ
A	しょうゆ	大さじ 2
A	酒	大さじ 1
	きざみ海苔	適量

《1 人分の栄養価》
エネルギー 445kcal　塩分 1.6g

作り方

1 白米を洗い、ザルにあげておく。

2 鶏もも肉は、一口大に切る。
ごぼうはささがき、人参と油揚げは千切り、しめじは小房に分ける。ちくわは 1cm 幅の半月切りにする。しょうがは、すりおろす。

3 鍋に油を入れてしょうがを加え、香りが出たら肉、ごぼう、人参、しめじ、ちくわ、油揚げを入れて、調味料 A を入れて煮る。

4 煮汁と具に分ける。炊飯器に白米を入れ、煮汁と水で分量の水に合わせてから具を最後に入れて炊く。

5 器に盛りつけて、きざみ海苔をのせる。

対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

具を煮るときは、味がしっかりとつきますが、汁がなくならないように煮てください。砂糖は隠し味として入れます。
海苔の他にしそやみょうがをのせても美味しいです。
主菜や副菜によっては、煮汁の濃さを加減してください。
炊きたてはもちろん、冷凍しても、おにぎりにしても美味しいです。
お酒を楽しむ際にもおすすめです！