

鶏おこわ



【栄養価（1人分）】

エネルギー：303kcal

たんぱく質：9.4g

脂 質：4.4g

炭水化物：56.6g

食塩相当量：1.0g

【材料（5人分）】

	米	1.5合
	もち米	0.5合
A	ごぼう	30g
	ちくわ	30g
	鶏肉	90g
	油揚げ	15g
	たけのこ(水煮)	40g
	にんじん	40g
	こんにゃく	60g
	干しいたけ	大2枚
B	昆布(乾)	5g
	砂糖	大さじ1(9g)
	しょうゆ	大さじ1・1/2(27g)
	酒	大さじ2(30g)
	干しいたけ・昆布の戻し汁	300ml
	さやいんげん	30g

【下準備】

- 米・・・・・・・・洗って一晩水につけ、ざるにあげる
- もち米・・・・・・・・洗って一晩水につけ、ざるにあげる
- ごぼう・・・・・・・・ささがきにして水にさらす
- ちくわ・・・・・・・・四つ割りにして薄く切る
- 鶏肉・・・・・・・・小さめの一口大に切る
- 油揚げ・・・・・・・・せん切り
- たけのこ・・・・・・・・せん切り
- にんじん・・・・・・・・せん切り
- こんにゃく・・・・・・・・せん切り
- 干しいたけ・・水に戻しせん切り
- 昆布(乾)・・・・・・・・水に戻してせん切り
- さやいんげん・・茹でて、斜め切り

【作り方】

- ① AをBで煮て、具と煮汁に分ける。
(アルミホイル等で落とし蓋をする)
- ② 具と米、もち米を混ぜ合わせ、蒸し器に山状に入れる。
少量の煮汁をかけ、強火にかける。湯気があがって
20分ほど加熱したら火を弱める。
- ③ 煮汁を20分ごとに2回に分けてまんべんなく
うちながら、柔らかくなるまで全体で50分程蒸し、
5分蒸らす。
- ④ 器に盛り、さやいんげんをのせる。

下準備の中でも、ごぼうのささがきを1番最初にしましょう。

蒸し器の水がなくなっていないか確認しましょう。

ぬれたふきん等をふたにかませると、水滴が落ちて味が薄まるのを防ぐことができます。