



秋の炊き込みごはん



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：294kcal
たんぱく質：9.3g
脂 質：2.1g
炭水化物：61.2g
食塩相当量：1.1g

【材料（5人分）】

米	2合
鶏肉	90g
油あげ	15g
ごぼう	30g
にんじん	40g
しめじ	50g
A	砂糖 大さじ1(9g)
	しょうゆ 大さじ1・1/2(27g)
	酒 大さじ2(30g)
	混合だし 200ml
水	メモリ線まで
青ねぎ	10g

【下準備】

- 鶏肉・・・ひと口大に切る
- 油あげ・・・薄切り
- ごぼう・・・さがきにする
- にんじん・・・せん切り
- しめじ・・・石づきを切り落として、ほぐす
- だしを取る（だしの取り方参照）
- Aを合わせておく
- 青ねぎ・・・小口切り

【作り方】

- ① 炊飯器に米、Aを入れ、2合のメモリまで水を入れ、上に具をのせて炊く。
- ② 器に盛り、青ねぎをちらす。

まいたけやしいたけを入れてもおいしいです。

鶏肉や油あげ、しめじのうまみで、薄味でもおいしく食べられます。