

簡単 中華炊き込みご飯



材料（4人分）

もち米	1合
米	1合
干しシイタケ	3枚
鶏モモ肉	100g
タケノコ	100~150g
ゴボウ	1/2本(70g)
ニンジン	1/2本(110g)
ゴマ油	大さじ1
A 濃口しょう油	大さじ1と1/2
薄口しょう油	大さじ1
酒・みりん	各大さじ1

作り方

- 1) もち米と米は一緒にとぎ、ざるに上げて水気を切る。干しシイタケはぬるま湯で戻し、軸を切って薄切りにする。もどし汁は残しておく。
- 2) 鶏モモ肉は小さく切り、下処理をしたタケノコを小さめの薄切りにする。
- 3) ゴボウは皮をこそぎ、小さめのさがきにして、さっと水にさらし水気を切る。ニンジンは皮をむき、2cmの長さの細切りにする。
- 4) フライパンでゴマ油を熱し、②のシイタケと③、④を炒めてで味付けをし、少し冷ましておく。
- 5) 炊飯器に①を入れ、干しシイタケのもどし汁（330ml）と⑤を加えて表面を平らにならしすぐに炊く。
- 6) 炊きあがったら十分に蒸らし、お好みでゴマ油を回しかけ、全体をざっくり混ぜ合わせる。お好みで木の芽などをのせていただく。

ワンポイント!

ゴマ油の香りが食欲をそそる炊き込みご飯だよ!



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

