

五目炊き込みご飯

調理時間: 1時間 ジャンル: 和食 ご飯もの(寿司、ご飯、どんぶり)



材料 4人分

お米	...	2合	塩	...	少々
もち米	...	1合	だし汁	...	500ml
鶏もも肉	...	1/2枚	<調味料>		
ゴボウ	...	1/2本	酒	...	大2
板コンニャク	...	1/2枚	みりん	...	大1
油揚げ	...	1/3～1/2枚	薄口しょうゆ	...	大1
サヤインゲン	...	7～8本	塩	...	小1/2



下準備



1

- 【1】米、もち米を合わせ、水洗いしザルに上げておく。
- 【2】鶏もも肉は小さく刻む。
- 【3】ゴボウはタワシできれいに水洗いし、細かいさがきにして水に放ち、アクがでて水が茶色くなれば、水を替える。
- 【4】板コンニャクは細かく刻み、熱湯に入れてザルに上げる。
- 【5】油揚げは熱湯をかけて油抜きをし細かく刻む。
- 【6】サヤインゲンは軸を少し切り落とし、塩を入れた熱湯でゆでて水に取り、粗熱が取れれば水気を切り、1cm位に切る。

作り方



1



2

- 【1】炊飯器に合わせ米、<調味料>、普通に炊く時の水量線までのだし汁を加え、鶏もも肉、水切りしたゴボウ、ニンジン、コンニャク、油揚げを入れ、スイッチを入れる。
- 【2】炊きあがれば10～15分蒸らし、しゃもじで余分な水分を飛ばすように混ぜ合わせ、サヤインゲンを加えてあわせる。



ケータイでもE・レシピをチェック!

毎日の献立が届く、
無料ケータイ
メルマガもあるよ!