



五目炊き込みご飯

うまみの出る素材をたっぷり加えて

調理時間	エネルギー	塩分
40分+	369 kcal	1.3g

※エネルギー・塩分は1人分です。

※調理時間に米を浸水する時間は含まれません。

材料（2人分）

米	1合（180ml）
鶏もも肉	50g
こんにゃく	30g
ごぼう	15g
生しいたけ	1枚
にんじん	20g
油揚げ	1/4枚
さやいんげん	3本

(A) 下味

キッコーマン特選丸大豆しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

(B)

キッコーマン特選丸大豆しょうゆ	大さじ1/2
マンジョウ芳醇本みりん	小さじ1
塩	少々

作り方

1. 米はといで30分水に浸す。
2. さやいんげんは塩ゆで（分量外）し、斜め切りにする。
3. こんにゃくは2～3mmの棒状に切り、塩（分量外）でもんで洗い流す。ごぼうはささがきにして水にさらし、水気をきる。しいたけは軸を切って薄切り、にんじんは太めのせん切りにする。
4. 油揚げは熱湯をかけてせん切りにする。
5. 鶏肉は小さめの角切りにして（A）で下味をつける。
6. 炊飯器に水気をきった（1）、（B）を入れ、目盛りまで水を加えてざっと混ぜる。（3）、（4）、（5）を加えて普通に炊く。
7. 炊き上がったら（2）を加えて混ぜる。

このウィンドウを閉じる