



材 料(4人分)

鶏もも肉	80g
板こんにゃく	60g
ごぼう	40g
にんじん	40g
焼きちくわ	40g
たけのこ水煮	40g
くり水煮	20g
油揚げ	8g
乾燥しいたけ	4g
油	適量
水	360ml
しょうゆ	24g(大さじ1と小さじ1)
酒	8g(大さじ1/2)
和風だしの素	少々
塩	少々
砂糖	6g(小さじ1強)
アルファ化米	200g
アルファ化もち米	60g

→ 作り方

1. 鶏もも肉は皮を取り、3cm長さ、1.5cm幅の細切りにする。
2. 板こんにゃくは、1cm幅の薄切りにし、下茹でする。
3. ごぼうとにんじんはささがきにする。ごぼうは水にさらしておく。
4. 焼きちくわは3mm幅の輪切りにする。
5. たけのこは短冊切りにし、下茹でをする。
6. くり水煮は1/2～1/4に切る。
7. 油揚げは薄切りにする。乾燥しいたけは水で戻し3mm幅のスライスにする。
8. 鍋に油をひき、鶏もも肉を炒める。
9. にんじん・ごぼう・たけのこ・しいたけを加えて炒める。
10. こんにゃく・ちくわ・くり・油揚げを加えてさらに炒める。
11. 水・しょうゆ・酒・和風だしの素・塩・砂糖を加え、沸騰させる。
12. 沸騰したら、アルファ化米とアルファ化もち米を入れてふたをする。
中火で8～10分炊く。火を止めて20分以上蒸らす。

* コツ・ポイント *

調理場で作る時には、米をいったん炊いてご飯にしたものを乾燥させたアルファ化米というものを使用しています。家庭で作るときは米 260gを洗い、炊飯器に 360ml の水と米を入れ、30分以上水に浸し、具材と調味料を入れて通常と同じように炊きます。