

→ にんじんごはん



材料(4人分)

鶏もも肉	60g
板こんにゃく	50g (約1/3枚)
ごぼう	50g (中1/3本)
にんじん	120g (中1/2本)
たけのこ水煮	40g
油揚げ	10g (約1/2個)
油	適宜
水	400ml
しょうゆ	24g (大さじ1・1/3)
酒	8g (大さじ1/2)
中双	6g (小さじ1強)
和風だしの素	少々
塩	少々
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、長さ3cm幅1.5cmの細切りにする。
2. 板こんにゃくは幅1cmの薄切りにし、下茹でする。
3. ごぼうとにんじんはさがきにし、ごぼうは水にさらす。
4. たけのこは短冊切りにし、下茹でをする。
5. 油揚げは薄切りにする。
6. 鍋に油をしき、鶏もも肉を炒める。
7. にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにゃく・油揚げを入れて炒める。
8. 水400mlとしょうゆ・酒・中双・和風だしの素・塩を加え、沸騰させる。
9. 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」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 分以上水に浸します。材料の下準備(①~⑤)の後、①~⑤の具材と調味料を入れて通常と同じように炊きます。
- * 中双がない場合は、上白糖でも代用できます。