

→ たきこみごはん



PDFをダウンロード

材料(4人分)

鶏肉(皮なし・もも)	60g
こんにゃく(突き・2cm)	40g
ごぼう	40g
にんじん	60g
焼きちくわ	40g
油揚げ	8g
油	少々
ぶなしめじ	40g
アルファ化米	200g
アルファ化もち米	40g

調味料

水	340ml
しょうゆ	24g 大さじ1と小さじ1
酒	8g 大さじ1/2
中双	4.8g 大さじ1/2
和風だしの素	少々
塩	少々

→ 作り方

1. 鶏もも肉は3cm長さ1.5cm幅くらいに細かく切る。
2. こんにゃくは、下茹でする。
3. ごぼうとにんじんは、ささがきにし、ごぼうは水にさらす。
4. 焼きちくわは、3mm幅の輪切りにする。
5. 油揚げは薄切りにする。
6. 鍋に油をしき、鶏肉を炒める。
7. にんじん・ごぼうを入れて炒める。
8. こんにゃく・ちくわ・油揚げ・ぶなしめじを入れて、さらに炒める。
9. 水340mlとしょうゆ・酒・中双・和風だしの素・塩を加え、沸騰させる。
10. 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
11. 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、アルファ化米(米をいったん炊いて、ご飯にしたものを乾燥させたもの)を使用しています。家庭で作るときは米240gを洗い、炊飯器に340ml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)をした後、フライパンで1～5の具材を炒めて炊飯器に加えて、調味料も入れて、通常と同じように炊きます。

※中双がなければ、上白糖でも代用できます。