

■炊き込みご飯



【材料・4人分】

・米	2合
・ごぼう	30g
・にんじん	30g
・しめじ	60g
・こんにゃく	40g
・鶏肉	100g
・うす揚げ	10g
・黒枝豆(さやごと)	100g

〔調味料〕

・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1

【作り方】

1. 米は炊く30分以上前に洗って、ザルにあげる。
2. 具は細かく切る。ごぼうは水にさらす。枝豆はゆでておく。
3. 炊飯器に調味料と水を加えて規定量の水加減にし、2の具を加えて炊飯する。
4. ごはんが炊けてから、黒枝豆を混ぜる。