

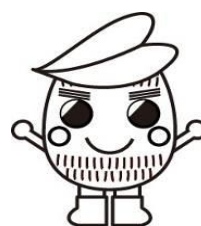
【春の香りごはん】



ご家庭では、煮た材料を米と一緒に炊飯器で炊いても、おいしく作れます。

材料（約4人分）

炊く	・米	3合
	・酒	大さじ1
	・しょうゆ	大さじ1と1/2
	・サラダ油	小さじ2
	・たけのこ（皮をむいたもの）70g	⇒短冊切り
・ふき	60g	⇒2cmに切る
・鶏こま肉	70g	
・油揚げ	1枚	⇒油抜きしてせん切り
・にんじん	1/2本	⇒せん切り
・ひじき	2g	⇒水でもどす
A	・酒	大さじ1/2
	・しょうゆ	大さじ1と1/2
	・みりん	小さじ2
	・塩	少々



いもっち



くりっち

作り方

- ① 調味料を加えてごはんを炊く。
- ② ふきは塩で板ずりし、ゆでて皮をむく。たけのこは米のとぎ汁でゆでる。鶏肉は分量外の酒をまぶしておく。ひじきは水でもどしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、煮えにくい材料から順に炒める。材料が柔らかくなったらAの調味料で煮る。
- ④ 炊きあがったごはんに、具を混ぜて、できあがり。