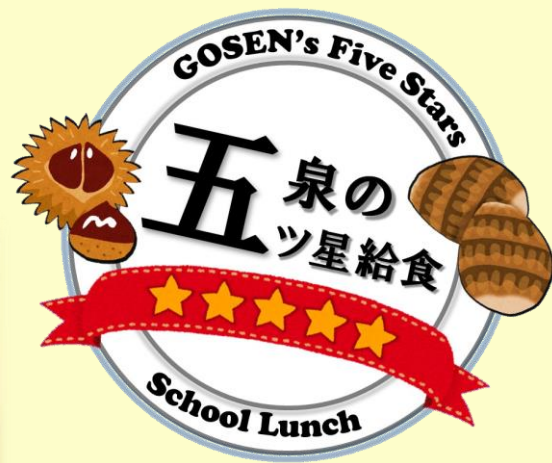


秋の贅沢ご飯！



食材の栄養を  
無駄なくとれる  
炊き込みご飯！

## まいたけご飯

### 【材料（約4人分）】

- ・米…………… 2合
- A {
  - ・酒…………… 小さじ2
  - ・しょうゆ…………… 小さじ2
  - ・みりん…………… 小さじ1
  - ・砂糖…………… 小さじ2/3
  - ・塩…………… 小さじ1/4
- ・鶏むね肉（こま切り）…………… 40g
- ・にんじん（短冊切り）… 2cm程度
- ・ごぼう（ささがき）…… 5cm程度
- ・油揚げ（短冊切り）…………… 1/3枚
- ・まいたけ（食べやすくほぐす）… 50g

### 【作り方】

- ① 米を研いで、炊飯釜に入れる。いつもより少なめの水で浸水させておく。
- ② 具材を切る。
- ③ ①の炊飯釜にAの調味料を入れ、よく混ぜる。具材を米の上のせて炊飯器で炊く。
- ④ 炊きあがったら、全体を切るように混ぜ合わせてできあがり。



ご家庭では、分量を加減しながら作ってください✿