



きんぴらごはん

作り方

- (1) 米は硬めに炊く。
- (2) 鶏むね肉は1cm角、にんじんは千切りにする。
- (3) 糸こんにゃくは2~3cmの長さに切り、下ゆでする。
- (4) ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。
- (5) 干しいたけは水で戻し、千切りにする。
- (6) サラダ油で鶏むね肉・ごぼうを炒め、にんじん・干しいたけ・糸こんにゃくを加える。
- (7) <A>とだし汁を加え、煮含める。
- (8) 仕上げにごま油・いり白ごまをふり、ごはんに混ぜる。

材料 (1人分)

米 100g	ごま油 0.5cc
鶏むね肉 20g	<A>
ごぼう 30g	砂糖 3g
にんじん 15g	しょうゆ 7cc
干しいたけ 1g	みりん 2cc
糸こんにゃく 20g	削り節 0.5g
サラダ油 1cc	(だし汁) (10cc)
	いり白ごま 1g