

炊き込みご飯

和食

材料 (2合分)

お米	2合
鶏もも	1/2枚
薄揚げ	1/2枚
ごぼう	1/2本
しいたけ	2個
まいたけ	1/2パック
たけのこ水煮	60gぐらい
人参	1/3本
しょうが	1片

調味料

└薄口しょうゆ	大さじ2
└酒	大さじ2
└砂糖	小さじ1
└塩	小さじ1/2



作り方

1. お米は洗ってざるにあけ15分おき、さらに、水に15分以上ひたす。
2. ごぼうは包丁の背で皮をこすり水洗いし、さがきにし、水にさらす。
しいたけはいしづきを取り、スライスする。
まいたけはいしづきを取り、手でさく。
人参は、細切りにする。
たけのこは、5mm角の拍子木切りに切る。
薄揚げは横に切り、さらに、縦に8mmぐらいの幅の短冊に切る。
鶏ももは、1.5cm角ぐらいに切る。
↓
上記の材料をボウルに入れる。
3. しょうがをすりおろし、しょうがの絞り汁を作る。
4. 2にしょうがの絞り汁と調味料を加え漬け込んで、5分ほど味を馴染ませる。
5. 具をざるにあけ、具と汁を分ける。
6. 炊飯器にお米を入れて汁を加え、水を注いで炊飯の目盛りにあわし、具を散らして炊く。

所要時間	20分(炊く時間を除く)
主な調理器具	炊飯器、ボウル