

炊き込みごはん



調味料	分量（4人分）
薄口しょうゆ	各大さじ2
酒	
みりん	
さとう	各小さじ2
ほんだし	
塩	小さじ1/2

材料	分量（4人分）
米	2合
鶏肉	100g
こんにゃく	1/2枚
たけのこ	40g
にんじん	1/4本（40g）
ごぼう	1/4本（40g）
しめじ	1/4株（40g）
ねぎ	1～2本



～ 作り方 ～

- ①鶏肉は1cm角、こんにゃく・たけのこは短冊切り、にんじん・ごぼうは干切り、しめじは1/3カットに切る。
- ②米を研ぎ、水に30分浸しておく。
- ③炊飯釜に調味料と米を入れ、2合の線まで水を入れ、軽にかき混ぜる。
- ④ねぎ以外の具材をすべて入れ、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、全体を混ぜて、小口に切ったねぎをちらす。

仁淀川町養護部会「元気☆いきいき☆仁淀川町っ子朝ごはんレシピ」