

料理名

秋の香りご飯

<材料4人分>

A	[精白米	2 合
		しょうゆ	大さじ 1/2
		酒	小さじ 1
		昆布茶	少々
		食塩	小さじ 1/2
		和風だしの素	小さじ 1/2
B	[むぎ栗	小さめいちょう 40 g
		さつまいも	1 cm角 50 g
		にんじん	(いちょう切り) 60 g (処理後の重さ)
		鶏肉	(小間切れ) 40 g
		しめじ	40 g
		油揚げ	短冊切り 1 枚
		油	小さじ 1
		砂糖	小さじ 1
		みりん	小さじ 1
		酒	小さじ 1
		しょうゆ	小さじ 2~2.5
		水	適量



具は、少し濃い目の煮物くらいの濃度にして、醤油ご飯に混ぜると味がしっかりと感じられ、美味しいです。



< 作 り 方 >

- ①米を研ぎ、調味料Aを入れてから既定の水分量を入れ、栗を加え炊く。
- ②鍋に油を熱し、肉、にんじんを炒め火を通す。しめじも炒める。
※焦げそうな時は適量の水を加えて煮る。
- ③火が通ったら、油揚げと調味料を加え煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ④さつまいもは蒸しておく。
(炊飯器と一緒に炊くこともできるが崩れやすい)
- ⑤炊きあがったご飯と具を混ぜて、出来上がり。