



簡単! 白いごはんに混ぜるだけ!

きのここと鶏肉の混ぜごはん



■材料〈4人分〉

若とりもも肉	……………	約150g
にんじん	……………	1/3本(約40g)
エリンギ	……………	1/2パック
ぶなしめじ	……………	1/2パック
糸こんにゃく	……………	100g
油揚げ	……………	1枚
◆A 水	……………	200ml
だしの素	……………	小さじ1
砂糖	……………	大さじ2
しょうゆ	……………	大さじ4
酒	……………	大さじ1
いんげん	……………	4本
ごはん	……………	2合分

■作り方…調理時間約20分(冷ます時間は除く)

- ①とり肉は1.5cm角に切る。にんじん・エリンギは細切りにし、ぶなしめじはいしづきを取ってほぐす。
- ②糸こんにゃくはあく抜きしてから2~3cmに切る。油揚げは細切りにして、油抜きする。
- ③鍋にA・①・②を入れ、火にかける。沸いたらあくを取り、弱火にして、ふたをして火が通るまで約5分煮込み、しばらく置く。(冷める時に味が染み込む。)
- ④いんげんは塩ゆでして、冷水に取り、ななめ切りにする。
- ⑤ボウルにごはんを入れ、③をざるに上げ、煮汁を切って加え(汁気はなるべく入れない)、切るように混ぜ合わせる。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、④を散らす。

1人あたり:431 kcal



- ・煮込んですぐには味が入らないので、粗熱が取れるまで置いておくと味が染み込みます。
- ・煮汁を少し加えるとごはんとも具が混ざりやすく、味がよくなります。入れ過ぎるとごはんが軟らかくなり過ぎますので注意してください。

この街に、あってよかった。

