

## ダイニングメニュー

混ぜるだけで簡単! 春の行楽にどうぞ!

# 鶏飯おむすびと煮卵



### ■材料〈4人分〉

#### 〈鶏飯〉

- 米……………3合
- 若とりもも肉……小1枚(150~200g)
- ごぼう……………100g
- サラダ油……………少々
- ◆A かい口しょうゆ……………40ml
- 酒……………30ml
- 砂糖……………15g
- 塩……………小さじ1/4弱
- にんにく(すりおろし)……………少々
- 焼きのり……………適量

#### 〈煮卵〉

- たまご……………4個
- ◆B しょうゆ……………50ml
- みりん……………大さじ1
- 水……………250ml

### ■作り方…調理時間約60分(炊飯時間含む)

#### 〈鶏飯〉

- ①米は通常より少し水を少なめにして炊飯器で炊く。
- ②小角に切ったとり肉と、ささがきにしたごぼうをサラダ油で炒め、A・にんにくを加えて煮汁が1/3程度になるまで煮詰める。
- ③①で炊けたごはんに②を混ぜて蒸らす。
- ④③をおむすびにして、焼きのりを巻く。

#### 〈煮卵〉

- ①鍋にBを入れて沸かし、冷ましておく。
- ②たまごは沸騰してから7分ゆで、冷水に取り、殻をむく。
- ③②を①に漬け込んで一晩置く。



たまごのゆで加減はお好みで調節してください。たまごが  
あまっている時につくっておくと、おかずの1品になります。  
ごはんに具材を混ぜる時、煮汁を入れる分量は調節してください。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 653 kcal

