

ダイニングメニュー

ホクホクさつまいものやさしい甘さ

さつまいもと鶏肉の炊き込みごはん



■材料〈4人分〉

米	2合
さつまいも	160g
若とりもも肉	120g
◆A	
塩	少々
酒	少々
ぶなしめじ	1/2パック
エリンギ	2本
にんじん	50g
だし汁	適量
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1

■作り方…調理時間約20分(炊飯時間は除く)

- ①若とりもも肉にAをまぶしてグリルで表面がカリッとなるまで焼き(中まで火が通ってなくてもかまいません)、ひと口大に切る。
- ②さつまいもは1.5cm位の角切り、ぶなしめじはほぐし、エリンギはスライス、にんじんは千切りにする。
- ③米をといで、炊飯釜に入れ、酒・しょうゆ・塩を入れ、だし汁を目盛りまで入れる。
- ④③に①・②のをせ、炊飯器で炊く。



きのこから水分が出るので、水を入れすぎないように注意してください。他のきのこをたっぷり入れてもおいしいです。とり肉をフライパンで焼く場合は、とり肉がひっつかない程度のサラダ油をひき、皮目をカリッと焼いてください。テフロンのフライパンはサラダ油はいりません。

食事バランスガイド

1人あたり:404kcal

