

## 秋の食材をつかったレシピ④

### 『鶏とマイタケの炊き込みご飯』



- 主食+主菜:  
鶏とマイタケの炊き込みご飯
- 汁物:豆腐となめこのみそ汁
- 副菜:秋野菜のかき揚げ
- 果物:柿

#### 材料(1人分)

#### (2合分)

米	120g	2合
鶏もも	60g	1枚
ごぼう	20g	50g
まいたけ	15g	40g
ひじき	15g	40g
人参	10g	20g
きざみ揚げ	5g	1枚
顆粒だし	1g	小さじ1
しょうゆ	大さじ1	大さじ2
酒	小さじ1	大さじ1
砂糖	小さじ1/2	小さじ1
小ネギ	お好みで	お好みで

#### つくり方

- ① 鶏ももは小さめの角切りにする。
- ② ごぼう・人参は千切り、まいたけは小さめにさいて、ひじきは水でもどしておく。
- ③ 鍋に具材をいれて炒める。ある程度火が通ったら調味料を入れてひと煮たちさせる。
- ④ 具材と煮汁を分けてあら熱をとっておく。
- ⑤ 炊飯器にといだお米と煮汁をいれ、足りない分の水を足す。
- ⑥ 上に具材を乗せて、炊き込みごはんモードで炊飯する。
- ⑦ お好みで青ネギや一味唐辛子をかけて完成。

