

鶏ゴボごはん

エネルギー (1人前) 439kcal



【材料2人分】

- | | | | | | |
|-------|-----|-------|-----|------|-----|
| ・お米 | 1合 | ・鶏もも肉 | 80g | ・ゴボウ | 40g |
| ・ニンジン | 20g | ・シメジ | 40g | ・小揚げ | 20g |

【調味料】

- | | | | | | |
|-------|------|------|------|------|--------|
| ・料理酒 | 小さじ2 | ・みりん | 小さじ2 | ・白だし | 小さじ1/2 |
| ・醤油 | 大さじ1 | ・ゴマ油 | 小さじ1 | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・だし昆布 | 適量 | ・小ネギ | 適量 | | |

鶏ゴボごはん

- ① ゴボウを皮付きのままさがき、ニンジンを千切り、小ネギを小口切り、小揚げを1cm幅に切る。シメジをほぐす。鶏もも肉を2cmの角切りにする。



- ② 鍋に調味料（酒・みりん・白だし・醤油・ゴマ油・砂糖）を入れ、小ネギ以外の具と水を加えて煮る。



鶏ゴボごはん

③ 野菜が煮えてやわらかくなったら煮汁と分ける。



④ 炊飯器に米を入れて、煮汁と水を規定の目盛りまで注ぐ。
だし昆布を入れて炊飯する。



鶏ゴボごはん

⑤ 炊きあがったご飯に具を混ぜ合わせ、小ネギを散らし盛り付けて完成。

