

# とりめし



## [ 2合分 ]

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| ★ 米 . . . . . 2合    | ★ 干椎茸 . . . . . 5g   |
| ★ 鶏肉 . . . . . 100g | ★ 濃口醤油 . . . . . 40g |
| ★ ごぼう . . . . . 45g | ★ 砂糖 . . . . . 小さじ2  |
| ★ 人参 . . . . . 40g  | ★ 酒 . . . . . 大さじ1   |
| ★ 蒟蒻 . . . . . 40g  | ★ 水 . . . . . 2カップ   |

## [ 作り方 ]

- ① 米は洗ってザルにあげる  
人参と蒟蒻はたんざく切り、ごぼうは笹がきにする  
椎茸は戻して短い千切りにする  
炊飯釜に米と人参、酒、水を入れ軽く混ぜて炊飯する
- ② 鍋に油をしいて鶏肉を炒める  
ごぼう、椎茸、蒟蒻を加えて更に炒める  
砂糖と醤油を加えてよく煮込む
- ③ ご飯が炊きあがったら②を汁ごとかけて蒸らす  
ご飯が蒸らしあがったら全体をよく混ぜる