

1人分 322kcal 塩分 1.8g



# きのこの炊き込みごはん

## 作り方

- 1) 米はといでざるに上げ、1時間おく。鶏肉はひと口大に切り、Bで下味をつける。
- 2) きのこと類は石づきを取り、ほぐしておく。
- 3) 食用菊はサッと洗い、水けをふく。花びらを手で握り、握り、がくをねじるように取り、バラバラにしておく。
- 4) 炊飯器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。2をのせて炊く。炊き上がったら蒸らし、さっくりと混ぜる。器に盛り3を飾る。

## ◆ワンポイント

きのこは洗うと香りが飛んでしまうので、洗わずに使用する。ゴミや汚れがついていたら、ぬれ布巾でふきましよう。きのこは水分が多いので、米の水加減が大切です。きのこを多めに入れるレシピですので、だし汁の量はかなり少なめにしています。

## 材料(2人分)

米…2合  
A) だし汁…310ml  
薄口しょうゆ…大さじ1と1/2  
酒…大さじ1と1/2  
みりん…大さじ1  
塩…小さじ1/3  
鶏もも肉…約50g  
B) 濃口しょうゆ…適量  
酒…適量  
しめじ…約25g  
まいたけ…約25g  
エリンギ…約25g  
えのきだけ…約25g  
食用菊(飾り用)…適量