

(春4) ごぼうとエリンギ、鶏の炊き込みごはん

【材料】 (4人分)

鶏もも肉 1枚
ごぼう 1/2本
エリンギ 2本
にんじん 5センチ
米 2カップ
だし汁 2カップ
醤油 大さじ2
みりん 大さじ2

【作り方】

- 1.鶏肉は脂を取り除き、小さく切る。
- 2.ごぼうはさがきにして水にさらし、水気をきる。
- 3.エリンギは薄く短冊に切る。にんじんは薄切りにする。
- 4.熱したフライパンで1に焼き色をつける。
- 5.鍋に研いだ米にだし汁、醤油、みりんを入れ、2~4をのせて、蓋をし強火で12分炊く、沸騰したら弱火にする。炊き上がったから10分間蒸らす。炊飯器の場合は、普通に炊く。

【アレンジ】

他のきのこでも。