ゴボウと鶏肉の炊き込みごはん

甘



調理時間 約50分
カロリー 404kcal(1人分)

材料 (4人分)

米	2合
ゴボウ	1/2本
(A)	
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1/2
鶏モモ肉	1/2枚(100g)
ニンジン	1/2本
椎茸	2枚
水	300ml
(B)	
酒	大さじ2
薄口醤油	大さじ1
白だし	大さじ2
みりん	大さじ1
さやいんげん	8枚

作り方

1. 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切っておく。ゴボウは洗ってささがきにし、酢水(分量外)にさらして水気を拭き、Aにつけておく。
2. 鶏モモ肉は2cm角に切り、ニンジンは2cm長さの千切り、椎茸は薄切りにする。
3. 専用土鍋に米を入れ、Bと水を入れてひと混ぜし、(1)、(2)をのせて蓋をする。炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択して点火する。
4. むらしが終了したら、全体を静かに混ぜ合わせ、ゆでたさやいんげんを散らす。

土鍋モードにまかせておけば、ふっくらごはんが自動的にできます。