

にんじんと鶏肉の炊き込みごはん



具がたっぷり入った風味豊かな炊き込みご飯。ショウガを加えることで、独特の風味が抑えられてペロリと食べられますよ。

■材料／4人分

- ・米 2カップ
- ・にんじん 100g(1/2本)
- ・鶏のひき肉 80g
- ・すし揚げ(油揚げ) 2枚
- ・ショウガ 5g

- ・だし汁 480ml
- ・塩 小さじ1/2
- ・みりん 大さじ1
- ・三つ葉 適量

■調理時間 約35分
(下準備除く)



作り方



1

米をボールに入れて研ぎます。



2

大根おろし器でにんじんをすりおろします。



3

すし揚げとショウガをみじん切り。



4

鍋に1～3、鶏のひき肉を入れ、さらにカツオと昆布でとっただし汁、塩、みりんを加えて軽く混ぜ合わせます。



5

鍋にフタをして中火7で熱し、さらに沸騰してきたら弱火2で10分ほど熱します。その後15分ほど蒸らして出来上がり。



6

ご飯がふっくらと炊きあがったらよく混ぜ合わせます。器に盛り付け、仕上げに三つ葉をトッピング。

※調理には東芝IHクッキングヒーターを利用しました。火力はお使いの各メーカーにより異なります。下記の表を参考に火力を調整してください。

メーカー毎の火力数値一覧

	キューベン	コロナ	東芝	パナソニック	日立	三菱
強火	10	7	10	7	10	7
中火	7	5	8	5	7	5
弱火	3	3	5	3	3	3