

大根の炊き込みご飯



材料（4人分）

- ・白米 2合
- ・もち米 1合
- ・大根 中5cm位
- ・人参 中5cm位
- ・油揚げ 1枚
- ・鶏肉（好きな部位） 100g~150g
- ・大根葉 少々

- A {
- ・しょう油 大さじ3
 - ・酒 大さじ3
 - ・だしの素（顆粒） 6g
 - ・塩 少々
- ・サラダ油 少々
- ・塩 少々
- ・煎りゴマ（白） 少々

作り方

- 1) 米を合わせて研ぎ、水に浸す。大根、人参は皮をむき厚めの短冊切り。
油揚げは長さ3cmの細切、鶏肉は小さめの一口大に切る。
大根葉は細く刻み塩もみし、数分置き水洗いし水気を切る。
- 2) フライパンに油をひき、鶏肉、大根、人参、油揚げを軽く炒める。
- 3) 炊飯器に水を切った米を入れ、更にAを入れてから普通に炊く水位まで水を入れ、ひと混ぜしてから2)の具材を入れ、普通に炊く。
- 4) 炊き上がったら大根葉、ゴマを混ぜて出来上がり。