



里の味ごはん

<材料> 米 2 合分

米	2 合 (300 g)	
さつま芋	中 1/4 本 (約 50 g)	
鶏ももこま切れ肉	80 g	
人参	中 1/4 本 (約 50 g)	
干ししいたけ	5 枚	
A {	食塩	ひとつまみ
	しょうゆ	大きじ 1
	みりん	小さじ 1・1/2
だし昆布	4 cm 角 2 枚	

(作り方)

- ① 米を洗い、ざるにあげておく。
- ② 干ししいたけを水に漬け戻す。
(干ししいたけの戻し汁はとっておく)
- ③ さつま芋は皮付きのまま、さいの目に切る。
人参はいちょう切りにする。
- ④ ②の干ししいたけは細切りにする。
- ⑤ 炊飯器に米を入れ、水と干ししいたけの戻し汁、Aを入れ、2合の目盛りに水分量を合わせ
る。
- ⑥ ⑤に鶏肉、③、④、だし昆布を入れる。
- ⑦ ⑥を1時間くらい浸水させて炊飯する。
- ⑧ 炊き上がったらだし昆布をとり、全体を混ぜ
合せ、10分くらい蒸らす。

※だしとして使った昆布は、細く刻んでごはん
に混ぜてもおいしいですよ。