

- 1** ひじきは熱湯で2分程茹でて戻し、ザルにあげて水けをよくきり、長いものは食べやすく切る。

ポイント 時間があるときは、ひじきをたっぷりの水に20分程浸けて戻します。



- 2** うすあげは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。こんにゃくは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。

ポイント うすあげはこんにゃくと同じくらいの大きさに切りそろえましょう。



- 3** 炊飯器の内釜に準備しておいた米を入れる。煮物つゆ2袋を入れ、2合の目盛まで水を加えて全体をよく混ぜる。

ポイント 必ず先につゆを加えてから水加減してください。味にむらがないようによく混ぜましょう。



- 4** 鶏肉としょうがをまんべんなく入れ、三つ葉以外の具材をのせて普通に炊く。炊きあがれば、ご飯と具材をさっくり混ぜ合わせる。茶碗に盛り、三つ葉をのせる。

ポイント 米に具材をのせたら、混ぜずにそのまま炊飯します。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

| | |
|---------------------|----------------|
| 鶏もも肉(さいの目切り) … 100g | 細切りこんにゃく … 50g |
| うすあげ … 1枚 | れんこん … 20g |
| ひじき(乾燥) … 10g | しょうが … 5g |
| ごぼう … 40g | 三つ葉 … 5g |
| 人参 … 30g | 煮物つゆ … 2袋 |
| 椎茸 … 20g | |

※ごぼう、れんこんはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材 下準備

| | |
|-------------|----------------|
| 米 … 2合 | 米は洗ってザルにあげておく。 |
| 水(炊飯用) … 適量 | |

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

合わせつゆ

| | |
|--------------|-------|
| しょうゆ・酒・みりん … | 各大さじ2 |
| 和風顆粒だし … | 小さじ1 |

作り方

- つゆの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 鶏肉は1.5cm角程度に切る。
- ごぼうはささがきに、れんこんは2~3mm幅のいちよう切りにする。それぞれ水に5分程さらして水けをよくきる。
- 人参は3~4cm長さの細切りにし、椎茸は石づきを切って薄切りにする。しょうがはせん切りにし、三つ葉はざく切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

ごぼう、れんこんはアクがあるので、それぞれ切ったものから水につけていきましょう。(時間は5~10分程度でよい)