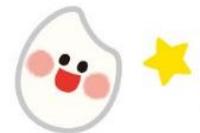


10月のおすすめレシピ

きのこごはん

材料 2合分	
米	2合
鶏もも肉	80g
しめじ	1/2 袋
干し椎茸	1枚
まいたけ	1/2 袋
ごぼう	1/4 本
にんじん	1/3 本
油	小さじ1
A { しょうゆ	大さじ2
{ みりん	小さじ1
だし汁	200~250ml



【作り方】

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 鶏肉は細かく切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
干し椎茸は水にもどして石づきをとり、せん切りにする。
まいたけは食べやすい長さに、にんじんはせん切りにする。
ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。
- ③ 鶏肉を油で炒め、ほかの材料を入れ、だし汁、調味料 A を加え煮る。
煮えたらザルにとって具と汁に分ける。
- ④ 炊飯器に①の米と③の汁を入れ、普通の水加減にし、具を全部入れて炊く。