

栗原はるみさんの炊飯レシピ Rinnai

五目炊き込みごはん



材料

(4人分)

米	2カップ
鶏もも肉	小1枚(200g)
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
ごぼう	1/4本(60g)
にんじん	小1/2本
まいたけ	1パック(100g)
つきこんにゃく	小1袋(100g)
【A】	
薄口しょうゆ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
だし汁	適宜
塩	少々
焼きのり	適宜

作り方

- ① 米はといでざるに上げ、水気をよくきる。
- ② 鶏肉は2cm角に切り、しょうゆ、みりんをからめる。
- ③ ごぼうは皮をむいてささがきし、水にさらして水気をよくきる。
にんじんも皮をむき、ささがきにする。
- ④ まいたけは小房に分け、長いものは半分に切る。
- ⑤ こんにゃくはゆでてアク抜きをし、食べやすい長さに切る。
- ⑥ Aの調味料にだし汁を加えて2カップに計量し、塩を加えて味を調える。
- ⑦ ガス炊飯器の炊飯釜に米を入れ、ごぼう、にんじん、まいたけ、こんにゃくを広げるようにのせ、その上に鶏肉をちらす。
⑥の調味液を注ぎ入れて炊く。🔥 **炊き込み** モード
- ⑧ 炊き上がったらさっくりと混ぜて器に盛る。
好みで焼きのりでごはんを包んだり、もみのりにしてふっていただく。
※ここで使用している計量カップは調理用の1カップ200mlのものです。

炊飯完了のブザーは蒸らしまで完了の合図。
蓋を開け、ごはんの周囲からしゃもじを入れ、
上下をふんわりと返すように混ぜます。余分な
水分がとんで、具も全体になじみます。

