

かんたんレシピ No.3

料理が苦手な方でも簡単にできるレシピをご紹介します。

今回は、炊飯器を使って、包丁を使わない炊き込みご飯を作ってみましょう！

簡単でおいしいですよ！

鶏ときんぴら炊き込みごはん

【材料】4人分

米・・・・・・・・・・2合

とりもも肉・・・160g

市販のきんぴらごぼう・・・100g

めんつゆ（3倍濃縮タイプ）・・・大さじ1

【作り方】



1, 米をといで炊飯器に入れ、白米を炊く時のメモリどおりに水を入れ30分おく。



2, ①にかたまりのままの鶏もも肉、きんぴらごぼう、めんつゆを入れ炊飯器のふたをしめる。



3, 炊飯のスイッチを押す。



4, 炊き上がったら、ふたを開け、しゃもじでとり肉をほぐし全体をまぜて完成。



1人分の栄養価 ※

エネルギー 390キロカロリー

タンパク質 12.g、塩分 1.3g

カリウム 250mg、リン 160mg

きんぴらごぼうは、スーパーやコンビニで売っているきんぴらゴボウを使います。鶏もも肉は切らずにそのまま炊くと、できあがった時、しゃもじで簡単にくずすことができます。今回は、鶏もも肉を使用しましたが、鶏むね肉、鶏ひき肉でも大丈夫です。きんぴらごぼうの代わりに、ひじきの煮物でもOK。



※市販のきんぴらごぼうにはいろいろな種類があるので、上記の栄養価は目安です。