



## 切干大根のお手軽炊き込みご飯

386kcal



### 材料(2人分)

鶏むね肉 … 60g

油揚げ … 1/3枚 (10g)

こんにゃく … 1/7枚 (45g)

にんじん … 1/3本 (30g)

生椎茸 … 30g

切干大根 … 15g

米 … 2合 (280g)

【A】

薄口醤油 … 10g (小さじ2)

塩 … 1.5g

酒 … 大さじ2 (30g)

水 … 340g

さやいんげん … 2本 (15g)

### 作り方

- 1 鶏むね肉は2cm角に、油揚げ、こんにゃく、にんじん、生椎茸、切干大根は2cmの長さに切る。
- 2 米を研ぎ、炊飯器の釜に入る。【A】の調味料と水を加えてよく混ぜたあと、1の材料を入れて炊き上げる。
- 3 炊き上がったらくかき混ぜ、茶碗に盛りつたあと、茹でて千切りにしたさやいんげんを添える。