

とり 鶏とごぼうのたきこみごはん

みそしる さつまいもの味噌汁・やきりんご

さかえまち児童館 土曜ランチの日 2015. 10. 31

材料 (5人分) 1グループ分

とり 鶏とごぼうのたきこみごはん

米	3合	【炒め用】※合わせておく
鶏肉	150g	★しょうゆ 大さじ2
油揚げ	2枚	★さとう 大さじ2
ごぼう	1/2本	★酒 大さじ2
にんじん	1/3本	★みりん 大さじ1
出し汁	600cc	

さつまいものみそ汁

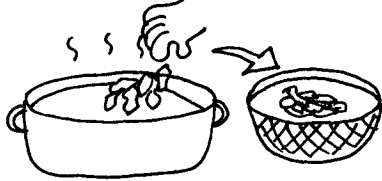
さつまいも	1/2本	出し汁 500cc
小松菜	1/3把	みそ 大さじ2
★かつおぶし (厚削りのもの)	20g	

やきりんご

りんご	1こ	さとう 小さじ1
バター	5g	レモン汁 小さじ1

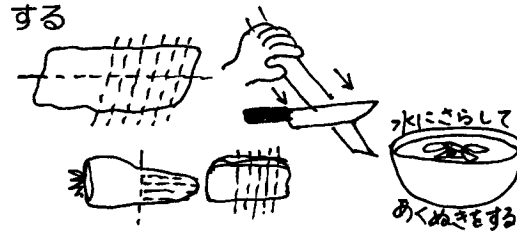
作り方

① だしをとる



こんぶは水につけておく。
ふっとうしたらかつおぶしを入れ、沈んだらざるでこす。

② 炊き込みご飯の下ごしらえをする



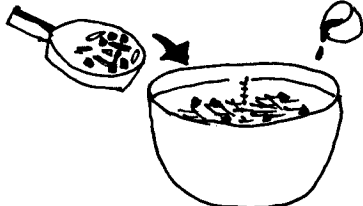
油揚げを油抜きする
ごぼうはさがきにして、水にさらすにんじんは細切りにする
⑤みそしるの下ごしらえをする

③ 臭をいためる

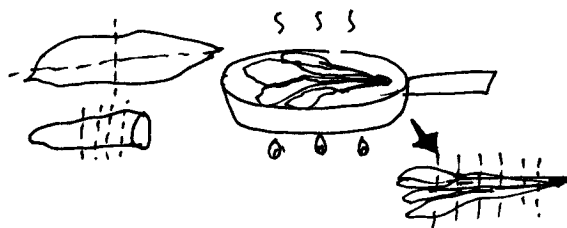


フライパンに、鶏肉を入れ色が変わったなら、ごぼうをいれ★を入れて炒める。

④ ごはんをたく

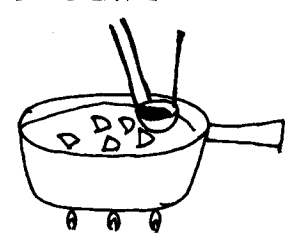


かまにお米を入れにんじんを上へ広げる。炒めた③の臭を加えて出し汁を入れ、さいごにしょうゆをひとまわしする。



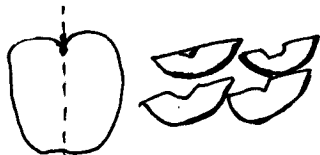
さつまいもは厚めのいちよう切りにきる。小松菜は下茹でをして3~4センチに切る。

⑥ みそしるを作る



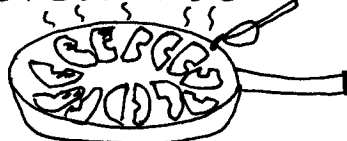
出し汁でさつまいもをゆでる。火が通ったら火を止めてみそをとき入れ小松菜をいれる。

⑦ リンゴをきる



リンゴは皮をむかずに12等分にする。

⑧ やきりんごにする



フライパンにバターをとかし、リンゴ、さとう、レモン汁をかけて弱火で10分やく。

⑨ もりつけてかんせい!!

