



# と<sup>ご</sup>り<sup>も</sup>く<sup>た</sup>五<sup>あ</sup>目<sup>み</sup>の炊<sup>そ</sup>き<sup>し</sup>こ<sup>る</sup>み<sup>る</sup>ご<sup>る</sup>はんと秋<sup>あ</sup>の味<sup>み</sup>噌<sup>そ</sup>汁

## とり五目の炊きこみごはん 材料4人分

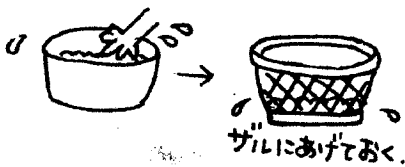
- ・米 2合
- ・とりもも肉 100g
- ・にんじん 1/4本
- ・ごぼう 1/4本
- ・油あげ 1まい
- ・糸こんにゃく 1/2袋
- ・万能ねぎ 2本

### <調味料>

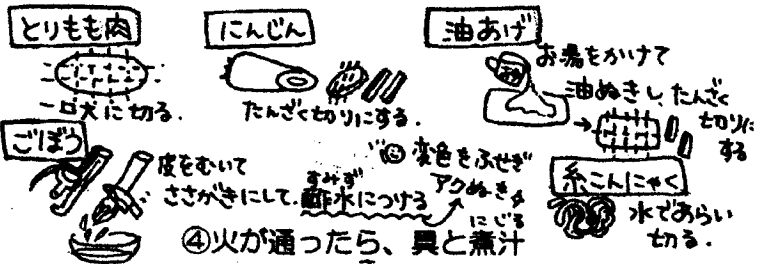
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ2
- ・料理酒 大さじ1
- ・しお ひとつまみ
- ・だし汁 適量
- ・油 大さじ1
- ・水 100cc

### ✿ 作り方

① 米をとぎ水を切っておく。

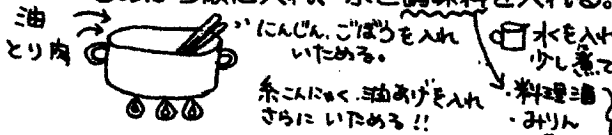


② 具材を食べやすい大きさに切る

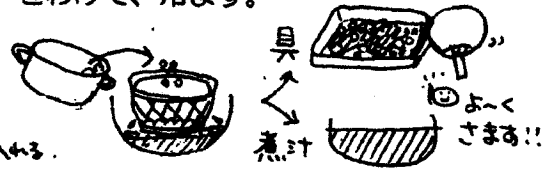


③ 油をしき、とり肉を炒める。

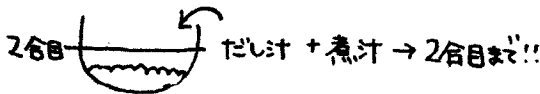
赤みがなくなったら、具材をかたいものから順に入れ、水と調味料を入れる。



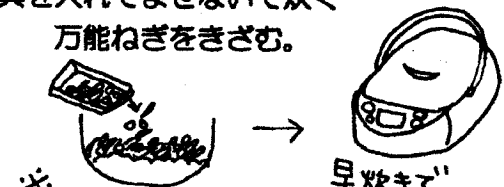
④ 火が通ったら、具と煮汁をわけて、冷ます。



⑤ 冷めたら、米に煮汁を入れ、2合目のめもりまでだし汁を足す。



⑥ 具を入れてまぜないで炊く  
万能ねぎをきざむ。



⑦ 炊いたら、よく混ぜてお茶碗によそい、  
万能ねぎをちらしてできあがり☆



※ 煮汁と具はよく冷ましてから入れる!!  
熱いとスイッチがまがってしまつて炊けないよ。

早炊きで  
約30分!!  
炊いている間に  
万能ねぎを切っておく

