

中華風 炊き込みごはん



<材料>

鶏ひき肉 100g にんにく 5g しょうが 5g
しめじ 100g まいたけ 100g えのき茸 100g
米 300g 水 380g 鶏ガラスープ 小さじ2 万能ねぎ 2本 白いりごま 適量

<<調味料A>>

上高地みそ 30g 酒 大さじ1 オイスターソース 大さじ1
豆板醤 小さじ1~2 ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
- ④ まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ⑤ えのき茸は横半分に切って、手でほぐす。
- ⑥ にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ1と⑤を入れて中火で炒める。
- ⑧ 香りがでたらひき肉を加えて炒める。
- ⑨ ひき肉の色が変わってボロボロになったら①の調味料を加えて炒め、冷ましておく。
- ⑩ お米は洗ってざるに上げる。
- ⑪ 炊飯器の内がまに、米、水、鶏がらスープと⑨のひき肉を入れて全体を混ぜる。
- ⑫ ⑪にしめじ、まいたけ、えのき茸を広げて上にのせて炊く
- ⑬ 炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、白いりごまと万能ねぎをちらす。

