

料理名 ヤーコンと鶏肉の炊き込みご飯



(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
kcal	g	g	g
260	9.8	8.3	32.2
カルシウム	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
mg	mg	g	g
25	34	2.1	1.3

(4人分)

材料	めやす	分量
米	2合	300g
鶏肉		150g
ヤーコン		50g
人参		50g
しめじ		50g
油揚げ		15g
酒	大さじ2	30g
みりん	大さじ1	18g
濃口しょうゆ	大さじ1	18g
オイスターソース	大さじ1	19g
水		適量

<作り方>

- ① ヤーコンは皮を剥いてさがきにし水にさらし水気をきる。
- ② 米は洗って水気を切っておく。
- ③ 鶏肉は一口大に切る。
- ④ 人参は細切りにする。
- ⑤ しめじは石づきをおとしほぐす。
- ⑥ 油揚げは短冊切りにする。
- ⑦ 炊飯器に米、酒、みりん、しょうゆ、オイスターソースをいれ、2合の目盛りまで水を注ぎ、混ぜ合わせる。
- ⑧ 鶏肉、ヤーコン、人参、しめじ、油揚げを入れて炊飯する。
- ⑨ 炊き上がったらく混ぜ出来上がり。

熱々も美味しいですが、冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりにもおすすめです。

レシピ：豊能町食生活改善推進員協議会