

親鶏の炊き込みごはん

親鶏の旨味がしみ込んだ秋の炊き込みごはんです。
近江米を使って秋の滋賀をたっぷり堪能！



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

親鶏の炊き込みごはん



材料(2~3人分)

作り方

- ・米…1合
- ・親鶏(もも肉)…60g
- ・油揚げ…10g
- ・ささがきごぼう…20g
- ・にんじん…20g
- ・干し椎茸…1/2個
- ・まいたけ…10g
- ・しめじ…10g
- ・しょうが…薄切り1枚
- ・干し椎茸の戻し汁…炊飯器の目盛りまで
- (A)・醤油…大さじ1
 - ・みりん…大さじ2/3
 - ・酒…大さじ2/3
 - ・昆布…適量

- ① 干し椎茸を温湯で戻し、戻ったらよく絞る。戻し汁は残しておく。
- ② 戻した干し椎茸を細切りにし、他のきのこは石づきをとりほぐしておく。
- ③ にんじんはもみじ型で抜き、5mm幅に切る。油揚げは5mm幅の短冊に切る。しょうがは千切りにする。
- ④ 鶏肉は余分な脂と筋を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 炊飯器に研いだ米、(A)、しいたけの戻し汁を米の重量の水分ラインまで入れる。
- ⑥ ⑤に②③④ごぼう、しょうがをのせて、通常炊飯で炊きあがりを待つ。
- ⑦ 炊けたら軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

栄養成分(お茶碗1杯分)

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

熱量…255kcal たんぱく質…7.4g 脂質…5.0g 炭水化物…41.8g(食物繊維…1.0g)
食塩相当量…1.0g