



しみじみとしたしょうゆ味のおこわのような仕上がりです。
ごぼうが引き立ち、鶏肉がほどよいまみをプラスします。



鶏ごぼうご飯

～材料～

米 1カップ 鶏もも肉 約100g

ごぼう 100g にんじん 40g

しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1

しょうゆ 小さじ2 塩 小さじ1/2

ごま油 少々 水 小さじ5/4

青のり 適量



A

B

作り方

- 1, 鶏肉は2cm角に切りAをふって混ぜます。
ごぼうは皮をこそげ取ってさがきにして、水に5分ほどさらします。
にんじんは皮をむき幅3mmのいちょう切り。米はといで、水けを切ります。
- 2, 容器に米を入れ、Bの調味料と水を注いで混ぜ、平らにならして30分おきます。
- 3, ②の容器に、ごぼう、にんじんを平らに広げてのせ、周囲に鶏肉を並べます。
- 4, ③の容器に上蓋(穴2)をセットし、500Wの電子レンジに入れ14分加熱します。
3分蒸らし、10分再度加熱して出来上がり。