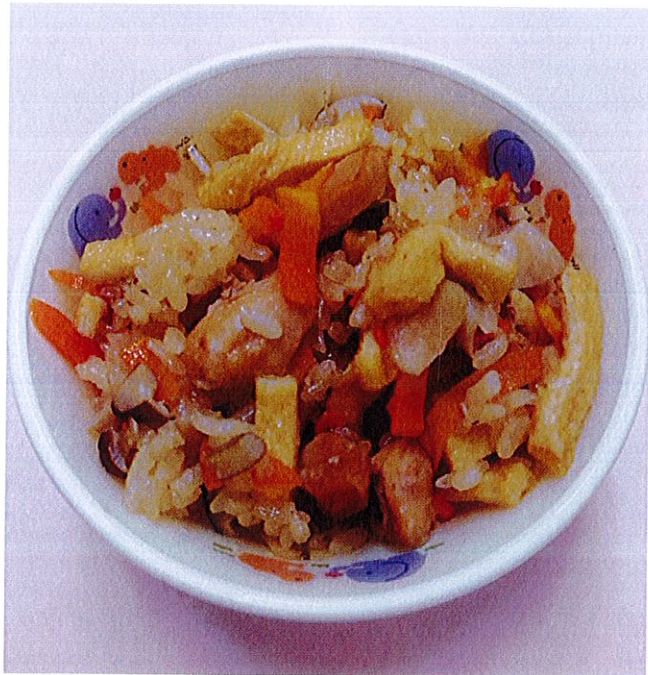


ごぼうめし



今回のごぼうめしは、炊き込みバジコです。

基本的な味付けなので、具材を変えて、色もごぼう炊き込みご飯をつくることができます。

材料を入れたらスイッチを押すだけでできるのと、とても簡単です!!

材料(1人分)

・米	50g
・ごぼう	6g
・にんじん	8g
・しめじ	6g
・刻み揚げ	4g
・鶏もも肉	16g

調味料

・濃口しょうゆ	4.5g
・砂糖	0.8g
・みりん	0.8g
・だし汁	

作り方

1. ごぼう・にんじんは細切り、しめじ・鶏肉は小さく切る。
2. 鶏肉をだし汁で煮る。
3. 米を洗ひ、炊飯器に入れ、(A)と鶏肉の煮汁を入れ、水を規定の量まで入れ、かきまぜる。
4. 材料を全て入れ、炊飯する。