



- 1 うすあげは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。こんにゃくは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。

**ポイント** うすあげはこんにゃくと同じぐらいのサイズに切りそろえましょう。



- 3 鶏肉を入れ、三つ葉以外の具材をのせてそのまま普通に炊く。(まいたけは大きいものは手でほぐす)

**ポイント** 米に具材をのせたら、混ぜずにそのまま炊飯します。



- 2 炊飯器の内釜に準備しておいた米を入れる。タレを入れ、2合の目盛まで水を加えて全体をよく混ぜる。

**ポイント** 必ず先にタレを加えてから水加減してください。味にムラができないようによく混ぜましょう。



- 4 炊きあがれば、全体をさっくりと混ぜ合わせる。茶碗に盛り、三つ葉をのせる。

**ポイント** しゃもじで切るようにして、具とご飯をまんべんなく混ぜましょう。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

鶏ももこま切れ肉	100g	椎茸	20g
うすあげ	1枚	まいたけ	50g
細切りこんにゃく	50g	三つ葉	10g
ごぼう	40g	タレ(鴨鍋用わりした)	1袋
人参	40g		

※ごぼうはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

**ご用意いただく食材 下準備**

米	2合	米は洗ってザルにあげて水(炊飯用)	適量	おく。
---	----	-------------------	----	-----

**今回のメニューを手軽に再現**

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

**タレ**

しょうゆ	大さじ1・1/2	和風顆粒だし	小さじ2
酒・みりん	各大さじ1	塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1		

**作り方**

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 鶏肉は1~1.5cm角程度に切る。
- ごぼうはさががきにし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 椎茸は石づきを切って薄切りにし、まいたけは石づきを切ってひと口大にほぐす。人参は3~4cm長さの細切りにし、三つ葉はざく切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

**一言コメント**

ごぼうはアクが強いので、切ったものから水につけていきましょう。(時間は5~10分程度でよい)

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc