

牛蒡・鶏飯

～鶏肉料理～

(約4～6人分)



■材料

米	3合
鶏もも肉	200g
牛蒡	100g
干しいたけ	3枚
かつおこぶだし汁	500ml
酒	10ml
味醂	大さじ1
塩	小さじ1/4
醤油	大さじ3

■作り方

- ① コメは良くとぎ、水が濁らなくなったらざるにあげておく
- ② 干しいたけは1/2に切り薄いせん切り
- ③ ゴボウは笹がきにする
- ④ 鶏もも肉は1センチ角に切り日本酒（分量外大さじ1）をふっておく
- ⑤ 米以外のすべてをボウルに合わせ15分ほどおき、全てを電気釜に入れ炊く