



# かやくごはん

## 材料: (4人分)

米	2合
とり肉(もも肉)	100g
突きこんにゃく	50g
にんじん	1/2本
油あげ	1枚
ぶなしめじ	50g
だし汁	1カップ
A	
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

## 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげる。  
Aの調味料を全て混ぜ合わせ、  
2cm角に切ったとり肉をつけこむ。  
突きこんにゃくはゆでておく。
- ② にんじんは千切りに、油あげは  
短冊切りにする。  
ぶなしめじはいしづきを取り、  
ほぐしておく。
- ③ 炊飯釜に米・だし汁・とり肉を  
つけていたAを入れてから、  
足りない分の水を炊飯釜の  
ラインにしたがって入れる。
- ④ とり肉・にんじん・油あげ  
突きこんにゃく・ぶなしめじを  
入れて炊く。炊けたら蒸らし、  
軽く混ぜる。



## POINT

炊き込みご飯を調理する際、給食センターではお米にもち米を混ぜて炊いています。

