

♪かやくごはん♪



米と一緒に野菜や肉などを炊き込んだご飯のことを、大阪では“**かやくご飯**”と呼んでいるよ。

給食では米ともち米を混ぜて炊いているよ。

材料 4 人分

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

作り方

- ① 米は洗い、ザルにあげておく。タレの調味料を全て混ぜた所へ、2 cm角に切ったとり肉をつけこんでおく。突きこんにゃくはゆでておく。
- ② にんじんを千切りに、油揚げを短冊切りにする。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タレを入れてから、足りない分の水を炊飯釜のラインに従って入れる。
- ④ とり肉・にんじん・油揚げ・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。