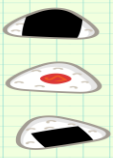


野菜もお肉も
たくさんとれる！



鶏肉とにんじんの おこわおにぎり



《材料》🍱 2～3個分

- ・米…1合(150g)
- ・もち米…1合(150g)
- ・鶏もも肉…140g

A { ・酒 小さじ1
・しょうゆ 小さじ1

- ・椎茸…2枚
- ・人参…50g

B { ・めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
・みりん…小さじ2
・塩…ひとつまみ

《作り方》

- ① 米はもち米と合わせて研ぎ、30分程度水に浸け、ざるにあげておく。
- ② 鶏肉は1cm角に切り、Aで下味をつける。
椎茸はいしづきを取り細かくスライスする。
人参は短冊切りにする。
- ③ 炊飯器に①と②の具材、Bを入れ、炊飯器の目盛りまで水(分量外)を加え、炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったらよく混ぜ、おにぎりにする。

ポイント

- ・炊飯時、米と具材を混ぜ合わせないで炊くとお米が均一に炊けます。
- ・具材はヒジキ・ゴボウ・油揚げ等でも美味しい！お好みでどうぞ！
- ・もちもちした食感で満足感がありますし、冷めても美味しいので、お弁当や軽食にもぴったりです🍱