

栗原さんの直火ごはんレシピ



炊き込み 五目炊き込みごはん

しょうゆ風味に根菜やきのこ、鶏肉のうまみがなじみ合った五目炊き込みごはん。何度食べても飽きないこの味は、うちの定番ごはんになっています。おかずも兼ねているので、みそ汁と焼きのりを添えただけでも十分満足！

材料(4人分)

米	2カップ	まいたけ	1パック(100g)	A	薄口しょうゆ	大さじ1
鶏もも肉	小1枚(200g)	つきこんにゃく	小1袋(100g)		しょうゆ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2	だし汁	適宜		みりん	大さじ1
みりん	小さじ2	塩	少々		酒	大さじ1
ごぼう	1/4本(60g)	焼きのり	適宜			
にんじん	小1/2本(50g)					

作り方

1. 米はといでざるに上げ、水気をよくきる。
2. こんにゃくはゆでてアク抜きをし、食べやすい長さに切る。
3. ごぼうは皮をむいてささがきし、水にさらして水気をよくきる。にんじんも皮をむき、ささがきにする。
4. まいたけはほぐして、長いものは半分に切る。
5. 鶏肉は2cm角に切り、しょうゆ、みりんをからめる。
6. Aの調味料にだし汁を加えて2カップに計量し、塩を加えて味を調える。
7. ガス炊飯器の炊飯釜に米を入れ、ごぼう、にんじん、まいたけ、こんにゃくを広げるようにのせ、その上に鶏肉をちらす。6の調味液を注ぎ入れて炊く。🔥炊き込みモード
8. 炊き上がったらさっくりと混ぜて器に盛る。好みで焼きのりでごはんを包んだり、もみのりにしてふっていただく。

・計量カップについて：ここでは調理用カップ(1カップ200ml)を使用しています。

※このレシピに記載のモードは、ガス炊飯器「直火匠(じかびのたくみ)」に搭載されているモードです。(機種によって搭載の機能が異なります)