



# 秋の香りご飯

## (3合分)



### 【下準備】

- ・油揚げは、千切りにして、油抜きする。
- ・人参は千切り。
- ・鶏もも肉は小さく切る。
- ・干し椎茸はもどす。(戻し汁はお米を炊く水に入れても良い)
- ・栗は、1日水につけておき、鬼皮と渋皮をむいて、1/4カットにする。
- ・しめじは石づきをおとし、小房に分ける。

材料	分量
米	3合
醤油	大さじ1/2杯
油揚げ	1枚
人参	3cmくらい
鶏もも肉	50g
干し椎茸	3g
栗	5～6個
しめじ	1/2パック(約50g)
醤油	大さじ1と小さじ1/2杯
酒	小さじ1と1/2杯
塩	少々
みりん	小さじ1と1/2杯
サラダ油	適量



### 【作り方】

- ① 醤油を入れてお米を炊く。(水分を入れる際に、椎茸の戻し汁を使っても良い。)
- ② 油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に火が入ったら、酒を入れる。
- ③ 人参、干し椎茸、しめじを入れる。
- ④ 栗を入れて形が崩れないように炒める。
- ⑤ 醤油、塩、みりんを入れて混ぜ、油揚げを入れる。
- ⑥ 栗に火が入ったら具材の完成。
- ⑦ 炊きあがったご飯に具材を入れてよく混ぜて出来上がり。



※色味でおき枝豆を最後に飾ると彩りが良くなります。  
調味料などはお好みで調整してください。

