

もち大豆のみそ炊き込みご飯



材料 (4人分)

米…1合
もち麦…100g
もち大豆水煮…100g
にんじん…1/3本
鶏もも肉…150g
しめじ…1パック
油あげ…1枚
しょうが…1かけ

【合わせ調味液】

だしの素…小さじ1
もち大豆みそ…大さじ2
しょうゆ…小さじ1
みりん…大さじ1
酒…大さじ1

作り方

1. にんじんとしょうがは、細切りにする。油あげは、縦半分に切り、細切りにする。しめじは、いしづきをとって小分けにし、鶏もも肉は1.5cm角に切る。
2. 米を洗ってもち麦と一緒に炊飯器に入れ、合わせ調味液を加えて200mlの水を加えてよく混ぜる。
3. 鶏もも肉、にんじん、しめじ、もち大豆水煮、しょうが、油あげの順にのせて、通常通りに炊飯する。
4. 炊き上がったら、よく混ぜ、少し蒸らして完成。