

# 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。

