# 具だくさん炊き込みごはん

【材料】（作りやすい分量、6 食分）

| | |
|---|---|
| 米 | 3 合 |
| 鶏もも肉 | 1/2 枚 |
| ＊下味調味料 | |
| ┌酒 | 大さじ 3 |
| 　しょうゆ | 大さじ 11/2 |
| └塩 | 小さじ 1/2 |
| ゆで大豆（ドライパック） | 小 1 袋・50g |
| ひじき（乾燥） | 大さじ 1・5g |
| にんじん | 1/3 本 |
| 油揚げ | 1 枚 |
| だし | 約 3 カップ |

【下準備】

① 米は洗ってざるにあげて、水気を切る。
② 鶏肉は１ｃｍ角に切り、下味調味料をまぶして、5～10 分おく。
③ にんじん、油揚げはみじん切りにする。

【作り方】

① 炊飯器の内釜に米を入れて、３合の水加減の目盛りより、やや少なめの分量にだしを入れる。
② 鶏肉（下味調味料ごと）、ゆで大豆、ひじき、にんじん、油揚げを入れて軽く混ぜ合わせる。ふつうのスィッチで炊く。

……

※ 保存容器に小分けにするか、ラップで包んでおにぎりにして冷蔵庫または冷凍庫で保存。
※ おべんとうにするときも、必ず電子レンジで 2～3 分加熱する。

◆保存期間･･･冷蔵庫で 3～4 日、冷凍庫で 2～3 週間
◆1 人分、エネルギー336kcal、たんぱく質 10.6ｇ、塩分 1.2ｇ