

パール
しあわせ
献立帳

Vol.5 鶏肉とひじきのまぜご飯

● 材料 (2人分) ●

米	1合	Aの調味料	
鶏ひき肉	50g	醤油	大さじ 1/2
ごま油又はサラダ油	小さじ 1/2	みりん	小さじ 1/2
油揚げ	1枚	酒	大さじ 1
ひじき	2g	塩	ひとつまみ
しめじ	1/2パック	だし汁	170ml
人参	1/2本		
万能ねぎ	1本		

● 作り方 ●

- ① 米をとぎ、米が浸るほどの水で15分ほど浸水させておく。
- ② ひじきは水でもどし、さっと茹で、ざるに上げておく。
- ③ 油揚げを短冊切りにし、湯通しする。
- ④ 炊飯器の中に、①のざる上げた米、Aの調味料を全て入れ、炊飯器の1合の目盛りより、すこし少ないくらいのだし汁を入れ、よくかき混ぜる。
- ⑤ 油揚げ、ひじき、千切りにした人参、石づきをとってほぐしたしめじを上のにのせて炊飯する。
- ⑥ ごま油又はサラダ油をフライパンで熱し、鶏肉をパラパラになるまで炒める。
- ⑦ 炊き上がった⑥の鶏肉をごはんに混ぜ、器に盛り、万能ねぎをのせる。

- POINT ● ①の浸水の際にだし昆布を浸しておく、より美味しく出来上がります。



鶏ひき肉の代わりに、桜エビを
使ってもおいしくできます。
(桜エビは、炊き上がりのごはんに
混ぜ込んでください。)

