

炊き込みご飯



材料: 生姜焼の味付け肉
(若鶏モモ肉)

300g

お米

3合

水

510cc

めんつゆ(2倍濃縮)

50cc

人参

1本

しめじ

1房

期間: 10月1日~10月14日



① お米を水で洗い、ザルにあげておく。



② 人参は、いちょう切りにする。
しめじは、手でちぎる。

③ 炊飯器に、お米・水・めんつゆ・味付け肉
②を入れる。

④ 炊飯器のスイッチを入れる。



⑤ ④が炊きあがったら、さっと混ぜて、器に
盛りできあがり。

