

パインと鶏肉としらたきの炊き込みご飯



材 料

1人分		市販のスライス缶の場合(2合分)
パイン・クラッシュ缶果肉	25 g	パイ缶スライス 2と1/2枚
鶏ひき肉	37.5 g	150 g
玉葱	20 g	80 g
人参	12.5 g	50 g
しらたき	15 g	60 g
ごま油	3 g	大さじ1
調味液		
味醂	6.7 g	大さじ1と1/2
醤油	6.7 g	大さじ1と1/2
砂糖	0.4 g	小さじ1/2
塩	0.5 g	小さじ1/3
だしの素	0.8 g	小さじ1
水	37.5ml	150ml
水	50ml	200ml
米	1/2合	2合

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイ缶スライスの場合、みじん切りにしておく。) 米を洗い、ざるにあけておく。玉葱・人参・しらたきは粗みじん切りにする。調味液を合わせておく。



2. 鍋にごま油を入れて熱し、鶏ひき肉・玉葱・人参を炒める。パイン・クラッシュ缶果肉・しらたき・調味液を加え、ひと煮立ちさせる。



3. 炊飯器に米を入れ、粗熱が取れた2を上に乗せて、水を加え具を平らにならし炊飯する。(炊飯器の種類ごとに炊き上がり量が変わりますので、それぞれお持ちの炊飯器で調節してください。)



※ 米と具をかき混ぜないでください。また、予約炊飯や浸し炊飯はせず、すぐに炊いてください。炊き込みご飯の炊ける量は、5合炊き炊飯器なら3合までが目安となります。