



吹き寄せご飯

4人分

【材 料】

米	2合	
水	350ml	
鶏もも肉	120g	1～2cm角切り
にんじん	40g	千切り
油揚げ	2枚	短冊切り
しめじ	40g	裂く
糸こんにゃく	100g	短く切る
さつまいも	80g	1cm角切り
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
塩	小さじ1	

※ 吹き寄せごはんとは
色とりどりの木の葉が風でひと所に吹き寄せられた
様子に似ていることから名付けられました。

【作り方】

- 油揚げは油抜きしておく。
- 糸こんにゃくはゆでておく。
- 米と水、調味料、具材を入れて炊く。

