

しめじ



しめじはメジャーなきのこで食卓にも頻繁にのぼる機会があります。食感も良く、クセもない味わいをしているため、様々な料理に利用されます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



鶏ときのこのだし炊きご飯

調理時間
10分

1人分
341kcal

鶏ときのこのだし炊きご飯

調理時間

10分

1人分

341kcal

【材料/4人前】

米	2合
水	適量
鶏もも肉	1/4枚(60g)
油揚げ	1/2枚(20g)
しめじ	1パック(100g)
にんじん	20g
しょうが	1/2かけ
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
A 味の素 ほんだし	小さじ山盛り2(8g)
塩	少々

【作り方】

- ①米は洗って30分以上浸水し(時間外)、ザルに上げて水気をきる。
- ②鶏肉は2cm角に切る。油揚げはタテ半分に切ってから5mm幅に切る。しめじは小房に分け、にんじんは5mm幅の短冊切りにする。しょうがは1cm長さのせん切りにする。
- ③炊飯器に①の米、**A**を入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、②の鶏肉・油揚げ・しめじ・にんじん・しょうがをのせて普通に炊く(時間外)。
- ④炊き上がったたら、軽く混ぜる。