

## 手作りレシピ

## 五目ごはん

【1人分:749kcal】



## 材料(4人前)

米	340g
鶏もも肉	40g
油	小さじ1
にんじん	25g
しめじ	45g
干し椎茸(スライス)	4g
油揚げ	20g
むき枝豆(冷凍)	20g
a 醤油	大さじ1
a みりん	小さじ1と1/2
a 三温糖	大さじ1
a 酒	小さじ1
a 和風だしの素	小さじ1/2

## 作り方

- ①分量の米を炊く。
- ②鶏肉は一口大に切る。人参はいちょう切り、しめじは石づきをとり、ほぐしておく。干し椎茸は戻しておく。油揚げは短冊切りにする。
- ③油で鶏肉を炒め、人参、しめじ、干し椎茸、油揚げを入れ炒める。【a】の調味料と枝豆を加え煮る。
- ④炊き上がったご飯に③を混ぜ、器に盛る。

～POINT～