



けいはん
鶏飯



だいとう キラキラ大東



わしょく
レツツ♪和食
クッキング

つく かた 【作り方】

ざいりょう にんぶん 【材料】（4人分）

- ・ ごはん…お茶碗 4 杯分
- ・ 鶏胸肉（小間）…200 g
- ・ 錦糸卵…たまご 2 個分
- ・ にんじん…1 本
- ・ こねぎ…2 分の 1 束
- ・ たまねぎ…2 分の 1 個
- ・ 干ししいたけ…3 枚
- ・ とりがらスープの素…
大さじ 3
- ・ 酒…小さじ半分
- ・ 淡口しょうゆ…小さじ 2
- ・ 塩…小さじ半分
- ・ だし汁…3 カップ
- ・ 刻みのり…少々

- ① だし汁ととる。耐熱ボウルに水 3 カップと 4 分の 1、昆布 5 センチ角 3 枚、削り節パック 3 を入れ、600ワットの電子レンジで 7 分加熱し、キッチンペーパーでこす。
- ② 鶏胸肉は、酒・淡口しょうゆ各小さじ 1、砂糖小さじ半分で炒めておく。
- ③ 干ししいたけは戻し、戻し汁をかけながら、淡口しょうゆ・みりん各小さじ 1、砂糖小さじ半分で煮含める。
- ④ ①にとりがらスープの素、酒、薄切りにしたたまねぎ、干切りにしたにんじんを加え煮る。淡口しょうゆと塩で仕上げる。
- ⑤ ごはんに②、③をのせ、④をかけて、小口切りにしたねぎと刻みのり、薄焼き卵を干切りにした錦糸卵をのせる。

えいようか ぶん 栄養価（ひとり分）

エネルギー：543 キロカロリー
たんぱく質：19.6 グラム
脂肪：2.5 グラム
塩分：1.7 グラム