

つくってみませんか？

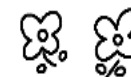
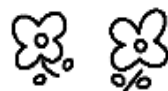
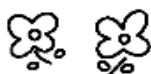
きのこたっぷり、秋のごはん

<秋の香りご飯>



材料(4人分)

まいたけ(一口大にさく)	…	50g
しいたけ(スライス)	…	50g
にんじん(小いちょう)	…	50g
鶏むね肉	…	50g
酒(鶏肉にかける)	…	小さじ1
油揚げ(短冊)	…	25g
さつまいも(さいのめ)	…	8g
いんげん	…	15g
油	…	小さじ1
○さとう	…	大さじ1
○みりん	…	小さじ1
○しょうゆ	…	大さじ1と1/2
水	…	30ml
ごはん	…	4杯



作り方

- ① 油を熱し、鶏肉をいれて火を通す。
- ② 他の材料と○の調味料を入れて煮る。
- ③ ご飯と混ぜてできあがり♪

