

フライパンで★鶏肉ときのこの炊き込みご飯



◆ 材料（4人分） ◆

米	2合
ごま油	大さじ1
鶏肉(一口大)	小 1P(100g)
しめじ	1P(100g)
だし汁	400ml
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1



調理時間 30分！

フライパン一つで、主食主菜副菜が揃う一品です。
作りやすい分量で手軽に作れます。

◆ 作り方 ◆

- ① 米は洗米後、ざるにあげて水をきる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、しめじは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏肉、しめじを順に加え炒める。
- ④ ③に①を加え炒める。
- ⑤ だし汁、調味料を注ぎ、表面を平らにする。
- ⑥ 強火にし、沸騰したらフタをし、弱火で10分加熱する。
- ⑦ 強火で30秒加熱し、火を消して10分蒸らす。
- ⑧ 炊きあがったらしゃもじでほぐす。



◆ 栄養量（1人分） ◆

エネルギー	370kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	7.5g
炭水化物	62.3g
食塩相当量	1.3g

※ 好みで、小ねぎや針しょうが、刻みのりなどを天盛りにする。
※ しめじ1パックでは副菜が不足するので、えのきたけ、しいたけなどのきのこ類やにんじん、だいこん、さといもなどを追加するとよい。