

鶏とネギの混ぜごはん



2合分

米 2合
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
削り節パック 1/2袋

鶏肉（モモでもムネでも） 100g
長ネギ 50～100g（お好み）
えのき 50g
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
ごま油 適量

- 1) 鶏肉は適当に小さめに切る。長ネギは斜め薄切り。えのきは2cm長さに切る。
- 2) お鍋にごま油を熱し、鶏肉と長ネギを炒め、鶏肉の色が変わったらえのき、砂糖、しょうゆを入れて水分が飛ぶまでいためる。
- 3) お米を研いで、通常より若干少なめの水加減で削り節、しょうゆ、酒、砂糖を入れてひと混ぜして炊く。
- 4) 炊き上がったら、炒めた具を入れて蒸らし、よく混ぜて完成