五目ごはん

材料（４人分）		切り方
水（煮汁を含む）	３３２ｇ	
酒	４ｇ	
塩	２．４ｇ	
米	２４０ｇ	
胚芽米	４０ｇ	
水※	２４ｇ	
三温糖※	８ｇ	
酒※	３．２ｇ	
しょうゆ※	１６ｇ	
鶏肉	６０ｇ	
干しいたけ	１．６ｇ	せん
にんじん	３２ｇ	せん
たけのこ	３２ｇ	せん
油揚げ	２０ｇ	せん
さやいんげん	２０ｇ	小口

作り方

【下処理】
- 干しいたけを戻す。
- 油揚げを油抜きする。
- さやいんげんを塩ゆでする。

①※を煮立たせて鶏肉を入れ、肉の色が変わってきたらしいたけ～油揚げを入れて煮る。
②煮た後は具と煮汁に分けておく。
③煮汁を含めた水に塩、酒を加えて炊く。
④炊けたごはんと具、さやいんげんを混ぜ合わせる。