



便利メニュー

炊飯2合

火力の目安
強

材料（4人分）

お米	2カップ
水	240mL
鶏もも肉(1cm角切り)	30g
酒	小さじ1/3
油揚げ	1/3枚
こんにゃく	1/8枚

A	だし汁	130mL
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1/3

B	ごぼう(ささがきにして酢水につける)	15g
	にんじん(せん切り)	15g
	干しいたけ(水で戻して薄切り)	1/2枚

作り方

1. お米を研ぎざるにあげ、5～10分おきます。
2. 鍋に**1**と水を入れ、約30分以上浸しておきます。
3. 鶏もも肉に酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから細切りにします。こんにゃくは厚みを2等分してから、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
4. **2**に合わせた**A**を入れ、よくかき混ぜます。
5. **4**の上に**3**と**B**を広げてのせ、かき混ぜずにふたをして、IHヒーターの中央に置き、「炊飯」「強」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 炊飯が終わったら、すぐにほぐします。