

recipe 2

徳島野菜を使った炊き込みご飯



徳島の野菜をふんだんに使った炊き込みご飯です。
肉や野菜など、県産野菜のおいしさを味わえます。

●使用した地元食材
阿波尾鶏、春ニンジン、
なると金時、レンコン

作り方

- ① 米を洗って、分量の水を加えて、30分ほど浸しておく。
- ② 鶏肉は1cm角に切る。
- ③ ニンジンは1cm角に切る。
- ④ さつまいもは皮を剥き、2cm角に切り、15分程水につけてあくを抜く。
- ⑤ レンコンは皮を剥き、1cm角に切る。
- ⑥ エノキは根元を切り落とし2cm長さに切る。
- ⑦ ①に調味料と顆粒だしを入れて軽く混ぜ、米の上に②～⑥の材料を入れて、炊飯する。
- ⑧ 炊けたら、全体をさっくり混ぜ、器に盛り、黒ごまをふる。

材料 (4人分)

米	300g (2合)
水	375ml
阿波尾鶏もも肉	50g
春ニンジン	50g
さつまいも (なると金時)	60g
レンコン	50g
エノキ	40g
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
顆粒だし	小さじ2
黒ごま	少々

●栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
384kcal	6.0 g	7.0 g	70.2 g	1.8 g	2.2 g