



秋の実りの吹寄せ御膳

513kcal/調理時間60分

[材料 4人分]

米	3合
鶏ひき肉	150g
しめじ	2パック
ぎんなん(水煮)	20個
むき栗	5個
にんじん	1/3本
みつば	適暮

A

だし汁	3カップ
塩	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2

[作り方]

1. 米を洗ってザルにあげ、水きりしておく。
2. しめじを小房に分け、にんじんは薄切りにしてもみじ型で抜く。むき栗は1cm大に切る。鶏ひき肉は酒少々(分量外)でほぐしておく。
3. 鍋にAを入れて煮立てる。
4. 炊飯器の内釜に1の米とAを入れ、ひき肉と2の具、ぎんなんをのせて炊く。
5. 炊き上がったら、しゃもじで大きくかき混ぜ、器に盛る。
6. みつばを刻んで散らす。

[ポイント]

4. 鶏ひき肉を加えることで、山菜の香りを生かしつつも、ご飯に旨みとコクをつけることができる。