



<材料>

米	2合
水	適宜
醤油(a)	大さじ1
味醂(a)	大さじ2/3
牛蒡	50g (約15cm)
人参	50g (1/3本)
油	小さじ1
醤油(b)	小さじ1
味醂(b)	小さじ1/2
砂糖(b)	小さじ1/2

<作り方>

1. お米は研いで、浸水しておく。
2. 炊飯ジャーにお米を入れ、2合の目盛りまで水を入れ、(a)の調味料を入れて軽く混ぜ、通常炊飯する。
3. 鶏肉は小さめに切っておく。
4. 牛蒡はさがきにして、水にさらして灰汁をとっておく。
5. 人参は細切りにしておく。
6. フライパンに油を引き、鶏肉・牛蒡・人参を順に炒めて、火が通ったら(b)の調味料で味付けする。
7. 炊きあがったご飯と、具を混ぜたら、できあがり！

※お好みで、きのこ類や油揚げなどを加えてもOKです。