

きんぎょ飯



材料（4人分）

お米	300g（2合）	
にんじん	120g	
鶏肉	50g	
きぬさや	8枚	
A {	白だし	大さじ1.5
	清酒	大さじ1
	塩	少々

栄養価（1人当たり）

エネルギー	615kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.4g
炭水化物	145.3g
食塩相当量	0.4g

1. お米は洗って普通の水加減で炊く。
2. にんじんはさがきにする。鶏肉は細かく切る。きぬさやはさっと茹でて、斜めの細切りにしておく。
3. 鍋にAとにんじん、鶏肉を加え、鶏肉に火が通るように煮る。
4. ご飯が炊きあがったら3を加え、蒸らす。蒸らしあがったら混ぜ合わせる。
5. 器に盛り、上にきぬさやを散らす。