

かしわめし

ごはん類・めん類

370kcal / 脂質4.5g / 塩分0.9g



ワンポイント

鶏肉入りの炊き込みご飯を福岡ではかしわめしと言います。

給食では、炊き込まずに具材にしっかり味をつけて煮込んだものをご飯に混ぜて食べます。



材料(4人分)

- ・米 2カップ(340g)
- ・水 400ml
- ・鶏肉(こま切れ) 120g
- ・にんじん 40g
- ・ごぼう 40g
- ・糸こんにゃく 80g
- ・さやいんげん 20g
- ・干しいたけ 1枚
- ・もどし汁 100ml

<A>

- ・三温糖 小さじ2
- ・酒 小さじ1強
- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ4
- ・塩 少々

作り方

- ① 米は洗っておく。
- ② にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらす。
- ③ 糸こんにゃくは3cm長さに切り、ゆでる。さやいんげんはゆでて、1cm長さに切る。
- ④ 干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。(もどし汁は使用するのどとっておく)
- ⑤ <A>の調味料、しいたけのもどし汁を合わせ、煮立たせ、鶏肉を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、干しいたけを入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑦ 塩で味をととのえる。
- ⑧ 炊飯器に米、水、具材を入れ、炊く。