

もち麦 Recipe

もち麦炊き込みご飯



材 料

(4人分)

もち麦 [150g]

米 [150g]

鶏もも肉 [150g]

ごぼう [80g]

にんじん [80g]

下味用

酒 [15cc]

醤油 [15cc]

A

酒 [15cc]

醤油 [30cc]

みりん [30cc]

作 り 方

Q1

米は洗い20分ほどザルにあげて水気を切っておく。

Q2

もち麦は洗わず、米と一緒に炊飯器に入れ、2合分の水を入れ、そのまま20分浸水しておく。

Q3

ごぼうは皮を包丁の背でこすり取って洗い、ささがきにして、にんじんは皮をむき、細切りにする。

Q4

鶏は1～1.5cmに切り、ボウルに入れ下味の材料につけておく。

Q5

Q2にAを入れ、鶏は調味料ごと、ごぼうとにんじんも入れ、少し広げて炊飯器で炊く。

Q6

炊きあがったら、しゃもじでご飯と具をしっかりと混ぜる。