

2025年1月号

【料理名】鶏肉と水菜の梅だしご飯



【献立】

大根のしょうゆ漬け  
里いものみそ汁

【調理時間】10分

【カロリー】498 kcal

【塩分】3.2g

【主材料】（4人分）

鶏もも肉……大1枚（300g）

水菜…… $\frac{1}{2}$ 束（100g）

梅干し（塩分7%のもの）……3個（正味30g）

米……2合

A 酒……大さじ4

A みりん……大さじ2

A しょうゆ……大さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

だし汁……約300ml

いり白ごま……大さじ2

【作り方】

1. 米は炊く30分前に洗ってざるに上げる。
2. 鶏肉は小さめのひと口大に切って塩小さじ $\frac{1}{4}$ をふる。水菜は2cm長さに切る。梅干しは種を除いて粗くたたく。
3. 炊飯器に①とAを入れ、2合の目盛りまでだし汁を加えて混ぜ、鶏肉をのせて炊飯する。
4. 炊き上がったら水菜を広げ入れ、5分ほど蒸らす。梅干しとごまを加え、さっくりと混ぜる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。