

きんぎょめし

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
精白米	1/2 合	2 合	①精白米を洗い、炊飯器に入れる。 (水はまだ入れない)
鶏もも肉	10g	40g	
にんじん	30g	2/3 本	②にんじんを2cmの細切り、鶏もも肉は一口サイズに切り、油揚げは2cm程度に切る。
ちりめんじゃこ	1g	4g	
油揚げ	5g	20g	③炊飯器にAの調味料を入れ、目盛りまで水を入れる。
濃口しょうゆ	5g	大さじ1強	
さとう	2g	大さじ1弱	④鶏もも肉、にんじん、ちりめんじゃこ、油揚げを入れる。
塩	0.2g	小さじ1/3弱	
酒	1g	小さじ1	⑤炊飯スイッチを押す。
和風だしの素	1g	小さじ1	

