

# 栗と鶏肉の炊き込みおこわ

## <材料> (4人分)

米	.....	1合
もち米	.....	1合
栗(皮を剥いたもの)	.....	200g
鶏もも肉	.....	200g
A	しょうゆ	..... 大さじ1
	砂糖	..... 大さじ1
	酒	..... 大さじ1
	みりん	..... 大さじ1
水	.....	320cc
塩	.....	ひとつまみ
昆布	.....	4g



## <作り方>

- ① 米ともち米は一緒に洗ってざるに上げ、水気をきる。
- ② 栗は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、Aの半分の量をもみ込み、10～15分位おく。
- ④ 炊飯器に①の米、水、Aの残りの調味料、塩を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④の米の上に②、③と昆布をのせて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら蒸らし、昆布を取り出してよく混ぜる。

鶏肉を入れることで旨みが増してさらに美味しくなります

エネルギー

493Kcal

塩分

0.8g



栗はたっぷりの水に3時間位浸すか、急ぐ時は熱湯に1時間位浸すと皮が剥きやすくなります。  
包丁を使って鬼皮、渋皮を剥いて下さい。

