

料理名 (おけんちゃんごはん)



食品名	材料4人分
〈しょうゆご飯〉	
米	2合
しょうゆ	大さじ2
〈具〉	
だし汁	80ml~100ml
つき蒟蒻	40g
鶏こま肉	70g
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
生姜 (おろし生姜でも可)	3g
干しいたけ	1枚
ごぼう	10cm程度
大根	2cm程度
人参	3cm程度
里芋	小1個
木綿豆腐	35g

(作り方)

〈お米を炊く〉

①水の量を大さじ2減らし、しょうゆを入れて炊く。

〈具を調理する〉

②ごぼうは半月切りにし、水にさらしアクをとる。生姜はおろす。干しいたけは戻しておき、1cm角に切る。その他の野菜も小さめの角切りにする。

③だし汁が沸いたら、つき蒟蒻、鶏肉を入れ、煮る。

④肉に火が通ったら、Aの調味料、②の野菜を加えて煮る。

⑤野菜が煮えたら、小さめに切った木綿豆腐を入れ、汁気がなくなるまで、煮る。

⑥炊き上がったしょうゆご飯と具を合わせて出来上がり。

☆だし汁に干しいたけの戻し汁を活用しても、美味しく出来上がります。

富士市の郷土料理「おけんちゃん」をアレンジしてご飯に混ぜた料理です。根菜がたくさん入って栄養満点です♪

