

レシピ紹介～タッピーといめし



分量 4人分

米 2合

しょう油 小さじ1と1/2
酒 小さじ1
塩 小さじ1/3弱
鶏がらスープ 適量

＜具＞

鶏むね肉 80g
鶏もも肉 80g
玉ねぎ 180g (1個)

しょうが 1かけ
酒 小さじ1

＜調味料＞

炒め油 小さじ1/2 塩 小さじ1/3
しょう油 大さじ1 酒 小さじ1
みりん 小さじ1 砂糖 小さじ2

作り方

- ① 米をといでおく。
- ② 鶏肉は2cm角に切り、すりおろしたしょうがと酒で下味をつける。
- ③ 玉ねぎは角切りにする。
- ④ 油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎを入れてよく炒め、調味料を入れて煮る。
(※このとき出た煮汁は炊飯につかう)
- ⑤ 米は、しょう油・酒・塩・鶏がらスープと④の煮汁を加えて、水分を調節して炊く。
- ⑥ 炊きあがったご飯に、④の具を混ぜ合わせたら出来上がり。