

◇ 地鶏を使ったかんたんお料理レシピ ◇

「高校生レストラン」で有名！！
三重県立相可高等学校 食物調理科作成

●かやくご飯 (6人前)

材料	分量	調味料 (材料)	分量
鶏もも肉	1 / 3枚 (200g)	米	3カップ°
人参	3cm	だし汁	660cc
ごぼう	1 / 5本	みりん	30cc
こんにゃく	1 / 4丁	濃い口醤油	30cc
すし揚げ	1枚	薄口醤油	30cc
青ネギ	1本	塩	小さじ1弱
		酒	小さじ1

1. 米を洗う。30分水に漬ける。
2. すべての野菜を短冊に切る。ごぼうは、ささがきにする
青ネギは、小口切りにする。鶏肉は、1センチ角に切り霜降りする。
3. だし汁を合らし炊飯器に米と一緒に入れその上に具を入れ蓋をして炊く。

炊きあがりに酒をふりむらす。

料理のポイント

鯉の一番だし： 水1碗に対して出し昆布15g 鰹節25g

