

# 作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

## 料理名 枝豆ごはん



材料 2人分

米	1合
枝豆	20g
にんじん	3cm
油揚げ	1/2枚
鶏肉	20g
料理酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
和風だし	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2

### 作り方

- 1、枝豆のさやから豆を取り出す。にんじんはいちょう切りにする。油揚げは油抜きして短冊切りにする。鶏肉は細かく切る。
- 2、米は洗ってザルにあげて水を切り、炊飯器に入れる。調味料と水を入れて目盛りに合わせる。
- 3、具を入れる。
- 4、炊飯する。

材料は2人分です。



### 一口メモ

材料を切って炊飯器に入れてスイッチを入れればできるのでおすすめです。みそ汁やすまし仕立ての具沢山汁を組み合わせるといろいろな栄養をとることができます。