



## 鶏だし雑炊



### 材 料 (大人2人子ども1人分)

米	150g(1 合)
鶏もも肉	100g
だいこん	50g(1.5 cm)
えのきたけ	50g(1/2 袋)
長ねぎ	50g(1/2 本)
かつお節	15g
水(だし用)	約 350ml
塩昆布	1.5g
塩	1g(小さじ 1/6)
みりん	5g(小さじ 1 弱)
しょうゆ	10g(大さじ 1/2)

### つくり方

- ① 米をいつも通りの水加減で炊く。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさ、だいこんは 1 cm色紙、えのきたけは 1 cm幅、長ねぎは半月に切る。塩昆布も刻んでおく。
- ③ かつお節でだしをとる。
- ④ だしで②の鶏もも肉と野菜を煮る。
- ⑤ 火が通ったら、ご飯を入れて混ぜる。
- ⑥ 調味料と塩昆布を入れて仕上げる。

保育園のおやつで提供している分量です。食事の場合は量を調整してください。

α 化米でもおいしくできます。その場合は、⑤で乾いたα 化米をそのまま入れ、かき混ぜて軽く加熱します。備蓄品の期限が近づいた際にもおすすめです！