

とり肉と野菜のおかゆ

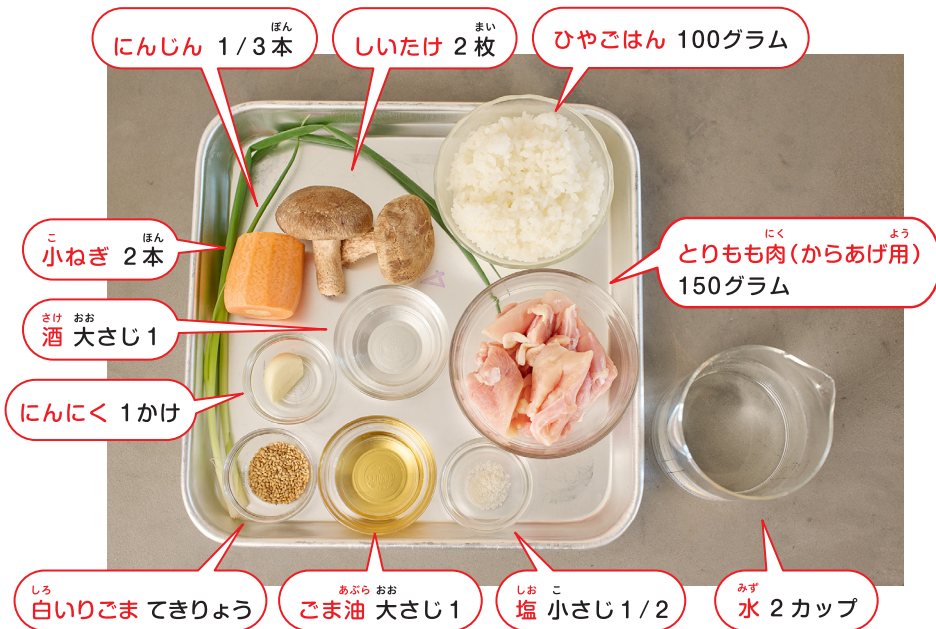
／つくってみよう！／

きゅうじつ 休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか
料理研究家
コウケンテツ

ざいりょう 材料 (2人分)



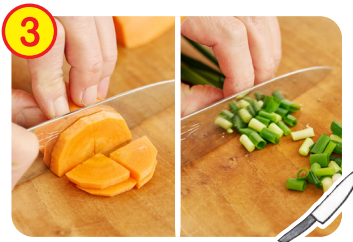
つく 作り方



とりもも肉は小さめに切ります。



にんにくを木べらなどで、ぎゅつとつぶします。



にんじんは皮をむいて、いちよう切りにします。ねぎは小口切りにします。



しいたけは石づきを切って、手でこまかくさきます。



なべにごま油ととり肉、にんにくを入れていため、酒を加えます。



みず水を加えて、にたったらあくをとります。



にんじん、しいたけ、ごはんを加えて、弱火で10分ほどにます。水がたりなければ、少しずつたして、最後に塩であじをととのえます。



ねぎを加えたら、うつわにも盛って、お好みでごまをふってできあがり！