

新触感!?! パルミット(ヤシの芽)の

炊き込みごはん～筑前煮風～



■ 材料

米 2合/出汁 340ml/ごぼう 40g/れんこん 40g/人参 40g/こんにゃく 1/4枚/鶏もも肉 100g/パルミット 2本/ごま油 小さじ1/★酒・みりん 大さじ1/★砂糖 大さじ1/★醤油 大さじ1/醤油(米用) 大さじ1/みりん(米用) 大さじ1/青ネギ 適量

■ 下準備

米は洗って出汁で浸水しておく(30分程度)。こんにゃくは両面に隠し包丁をいれ、塩もみし(分量外)、小さくちぎり1分茹でる

■ 作り方

1. ごぼう、れんこん、人参は皮をむき、パルミットと共に小さな乱切りにする。全て水に漬けてあくを抜く
2. 鍋にごま油を熱し、細かく切った鶏肉と水気をきった(1)とこんにゃくを炒め、★の調味料で味付けする
3. 浸水した米と出汁、米用の調味料(醤油とみりん)と(2)を加え炊く

土鍋ご飯の炊き方：沸騰するまで強火にかけ、沸騰後弱火にして5～10分加熱、火を止め15分蒸らす

4. 器に盛り付け、青ネギを散らして完成

 **La-Cocina** では季節のレシピを無料配布中
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
http://oisyyy.wix.com/oisy