

# 開チャンねる



お餅を使った美味しいレシピ

今回のテーマは

～ お餅 ～



2022



## 材料 (6人前)

白米	3合
鶏もも肉	100g
にんじん	1/2本
しめじ	1/2株
しいたけ	2個
油揚げ	2枚
切り餅	30g
水	580ml
(A)白だし	大さじ4
(A)みりん	大さじ1
(A)ごま油	大さじ2



## 余ったお餅でモチモチ鶏おこわ



調理時間：60分

費用目安：400円前後



## 作り方

準備 お米は研いで水を切っておきます。鶏もも肉は1cmの角切りにしておきます。

1. しめじは石づきを切り落としほぐします。しいたけは石づきを切り落とし薄切りにします。
2. にんじんは皮をむいて、千切りにします。
3. 油揚げと餅は1cm角に切ります。
4. 炊飯器に白米、水、(A)を入れ、1、2を入れて炊いたら完成です

Kurashiru より引用

## 料理のコツ・ポイント

米1合に対して、切り餅10gが目安です。白だしがない場合は、和風顆粒だし大さじ3、薄口醤油大さじ2、砂糖小さじ1でも代用できます。炊飯器は5合炊きを使用しております。調理する際は噴きこぼれや焦げ付きに注意し、容量は1/2程度を目安に入れて下さい。



医療法人敬任会 グループ  
安心安全の福祉用具・住宅改修

〒583-0007  
大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

福祉用具かりん

電話：072-959-2068