

吹き寄せご飯(貝だくさん)

材料 (4人分)

米	3合
菊の花	50g
シメジ	1/2パック (小房に分ける)
生しいたけ	4個 (1個を6等分に切る)
鶏ひき肉	50g
だし汁	100cc
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	小さじ1
人参	30g (2mmのいちちょう切り)
サツマイモ	70g (皮付のまま7mm角に切る)



- ① 米はといでざるに上げておきます。
- ② 菊の花は酢小さじ1を入れた熱湯でゆで、ざるに上げて水にさらし、冷まします。
- ③ 小房に分けたシメジ・放射状に切った椎茸・鶏ひき肉を鍋に入れだし汁砂糖・酒・薄口しょうゆ・みりん・塩を加えて中火にかけます。鶏ひき肉に火が通ったらさらに3分ほど煮て火を止めます。
- ④ 米は③の煮汁と水で水加減し人参とサツマイモを混ぜ込んで炊きます。
- ⑤ 炊きあがったご飯に②の菊と③の具を混ぜ込み10分ほど蒸らします。