



# 10月のレシピ°

## 吹き寄せご飯

脂質異常症の予防・改善に役立つ  
EPA・DHAと食物繊維をしっかり摂ろう!!



紅葉が風で吹き寄せられた様子を表した  
秋の味覚満載の炊込みご飯です。  
食物繊維も豊富です。

### ◆材料 (5人分)

材 料	分 量
精白米	2合
とりもも肉	100 g
栗	100 g
ごぼう	50 g
れんこん	50 g
人参	40 g
舞茸	50 g
しめじ	50 g
生しいたけ	50 g
さやいんげん	20 g
だし汁	350 ml
しょうゆ	25 g
食塩	3.0 g
日本酒	20 g



### ◆作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、水を切っておく。
- ② 鶏肉は2 cmほどの角に切り、[★]の調味料に漬け込み、30分ほどおく。
- ③ 舞茸としめじは石づきを除き小房に分ける。椎茸は軸を落としいちょうに切る。
- ④ 栗は皮をむき半分に切る。
- ⑤ ごぼうは皮をこそげて小口切り、蓮根と人参は皮をむき、いちょう切りにする。
- ⑥ いんげんは茹でてから斜めに切る。
- ⑦ 炊飯器に米と栗、ごぼう、蓮根、人参、きのこ、②の鶏肉を調味料ごと入れ、出し汁を加えて、通常通り炊く。
- ⑧ 炊きあがったら、さっくりと全体を混ぜ、⑤のいんげんを散らす。