

鶏めし

(一人分) I値* - : 373 kcal 塩分 : 1.5g

今回のレシピは炊き込まず、あつあつのごはんに
混ぜ込んで作るふるさとの味、鶏めしのご紹介です。



材料 (1人分)

鶏もも(細切れ) 25 g
油 1 g
酒 1 g
にんにく 少々
ごぼう 20 g
人参 5 g
砂糖 5 g
みりん 3 g
濃口しょうゆ 10 g
ごはん 1膳(150g)

作り方

- ①ごぼう、人参はさがきにする。
- ②鍋に油をしき鶏もも肉、酒、にんにくを加え炒める。
- ③②に①を加え全体に火が通るように炒める。
- ④③に砂糖、みりん、濃口しょうゆを加えて味がつくまで炒め煮る。
- ⑤あたたかいごはんに混ぜ込み完成。

クッキングー口メモ

大分県の郷土料理でもある鶏めしは
家庭で作って食べることで
子どもたちに残していきたいですね。
噛めば噛むほどごぼうや鶏からうま味がしみでてきます。

