



子育てレシピ
令和7年11月

きのこの炊き込みご飯



材 料

(4人分)

米 2合

鶏肉 70g

油揚げ 1/2枚

しいたけ 2枚

しめじ 1/2株

A { しょうゆ . . 大さじ1
みりん . . . 大さじ1
塩 小さじ1/4



作り方

- ① 炊飯器に洗った米とAを入れ、水を2合の目盛りまで加えて混ぜる。
- ② 鶏肉は角切り、油揚げ、しいたけは薄切り、しめじは刻む。
- ③ ①に②の具材をのせ、混ぜずに炊飯する。
- ④ 炊きあがったら全体を混ぜる。



炊飯スイッチ ON

ひとくち
メモ



★きのこは舞茸やえのき茸などにかえてもOKです。



問い合わせ先:府中市子育て応援課