

# 山菜炊き込み御飯



## 材料（4人前）

能登山菜の塩蔵品（ワラビ） … 60g  
鶏肉 … 60g  
薄揚げ … 20g  
白米 … 300g  
出汁 … 330cc  
※だしを素を表示に合わせて薄めてください  
薄口しょう油 … 大さじ1  
料理酒 … 小さじ2

## 作り方



1. ワラビを約5cmの長さにカットします。



2. たっぷりの水とカットしたワラビを鍋に入れ沸騰させます。



3. 沸騰したら火を止めワラビを鍋から取り出し、一晩水に浸けておきます。



4. 薄揚げと鶏肉をそれぞれ3cm×0.5cm角にカットします。



5. 出汁・薄口しょう油・料理酒・水を切った3のワラビを鍋に入れ3分ほど中火で煮込みます。



6. ザルなどを使ってワラビと煮汁を分けます。



7. 炊飯器に白米・鶏肉・薄揚げ・6の煮汁を入れます。



8. ごはんが炊き上がったら6のワラビを入れ、混ぜ合わせます。

いしかわを食べよう!  
JAグループ石川プレゼント

石川の鉄人が教える



JAわくわく  
レニピ