

# 鶏めし

(一人分) E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。

