



大分の鶏めし

45分

炊きあがったご飯に混ぜるだけでおいしく出来ます♪



大分県

鶏肉とごぼうで作る大分県の郷土料理です。
シンプルな具材と味付けが子どもたちにとって食べやすいように
しました。

材料 作りやすい分量

米	2合
鶏こま肉	100g
ごぼう	1/3本
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

作り方

- ① お米は普通に水加減して炊く
- ② ごぼうと人参は食べやすい大きさに切る。
(小さ目のささがきにすると小さいお子さんでも食べやすいです)
- ③ 熱した鍋に油をひき、鶏肉とごぼうを入れて炒める。
ごぼうがしんなりとしてきたら、調味料を入れて汁気がなくなるまで弱火で煮詰める。
- ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜ込み、よく混ぜ合わせて
数分蒸らしたら完成!

※味付けは好みで加減してください。

