

炊き込みご飯



米	1.5合	薄口醤油	大さじ1
もち米	0.5合	塩	小さじ1
グリーンピース	約400g		
黒酒	大さじ1・1/2		
水	カップ2		

- 作り方
- ①米ともち米は洗って水気を切る。
 - ②炊飯器に①を入れ、水以外の調味料を加え、表示通りの分量まで水を入れて炊く。

チキンライス



ご飯	180g	バター	10g
鶏こま切れ肉	50g	黒酒	カップ1/4
玉ねぎ	1/8個	醤油	大さじ3
ニンニク(小)	1かけ	塩	小さじ1/2
トマトジュース(100%)	カップ1/2	胡椒	少々

- 作り方
- ①玉ねぎとニンニクはみじん切りする。
 - ②フライパンにバターをひき、ニンニクと鶏肉を炒め、鶏肉の表面が白くなったら玉ねぎを入れる。
 - ③玉ねぎが透明になったら黒酒を入れて全体になじませ、トマトジュースを加える。
 - ④③が煮立ったら醤油・塩・胡椒を入れ、弱火にして煮詰める。
 - ⑤④がソース状になったらご飯を入れ、全体によく絡める。



トマトジュースでチキンライスをつくってみました。黒酒の旨味成分アミノ酸で、いつものチキンライスとはひと味違う深い味になりました。