

にんじんご飯

(材料 5人分)

米	4合
にんじん	大4本
鶏もも肉	1/2枚
油揚げ	2枚
しょうゆ	大さじ3~4
みりん	大さじ2



(作り方)

- ①ご飯を炊く
- ②にんじんは小さめのささがきにし、鶏肉と油揚げは適当な大きさに切る
- ③鍋に、にんじんと水をひたひたに注ぎ入れて煮る
- ④水気がなくなったところで鶏肉、油揚げを入れ、みりん、しょうゆで味付けて煮汁が少し残る程度まで煮る
- ④炊きあがったご飯に③を混ぜる



にんじんごはんは尾張地方で昔から食べられている
混ぜごはん、で、「かきまわし」とも呼ばれているよ