



# 北区の ～ 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト ～ とっておきレシピ



他にもレシピを  
公開中です！



1品で栄養満点♪ 鶏ひき肉からいい味がでます☆

## にんじんたっぷり 炊き込みご飯



レシピ作成協力者  
料理研究家  
西村 直子氏

【材料】(4人分)

米	2合
にんじん	中1/2本(75g)
しいたけ	2個(30g)
鶏ひき肉	130g
長ねぎ	15g
しょうが	1/2かけ(10g)
米粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
キムチの素	大さじ2
ごま油	大さじ1
とりガラスープの素	小さじ1
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
小ねぎ(小口切り)	4本分

A



(1人分)  
エネルギー 404 kcal  
食塩相当量 1.0 g

### 【作り方】

- ①米は洗って15分浸水させ、ザルにあげておく。
- ②にんじんはいちょう切り、しいたけも細かく切る。
- ③長ねぎとしょうがはこまかいみじん切りにする。
- ④鶏ひき肉に③と米粉、塩とこしょうを加えて、ねばりが出るくらいに混ぜ合わせておく。
- ⑤炊飯器に①とAを入れ、水を2合の目盛りまで入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に②をのせ、さらに④をスプーン2本を使って大きく丸めながらのせ、混ぜずにそのまま炊く。(写真参照)
- ⑦炊き上がったらしゃもじで全体をざっくり混ぜてお茶碗によそい、上から小口切りにした小ねぎを散らす。



- \* にんじんは、あえて大きめに切ることで食べごたえアップ。
- \* 米粉が無いときは片栗粉で代用できます。

