こぎつねごはん

（4～5人分）

米	２合	┐
米粒麦	大さじ２	│
水＋煮汁	４２０ｇ	┘
若鶏ひき肉	５０ｇ	┐
にんじん	２５ｇ	荒みじん
油揚げ	５０ｇ	せん切り
三温糖	大さじ１弱	│
しょうゆ	大さじ２弱	│
日本酒	小さじ２	│
本みりん	小さじ２	┘

①米は洗米し、浸水する
②釜に油を熱し、鶏ひき肉・
　にんじん・油揚げを加える。
③調味料を加え、煮る。
　具と煮汁に分ける。
④煮汁と水分を合せて炊飯する
⑤③の具を混ぜ合わせる

こぎつね
ごはん

こぎつねごはんのざいりょう

こめ

むぎ

とりにく

にんじん

あぶらあげ

さとう