

大山おこわ

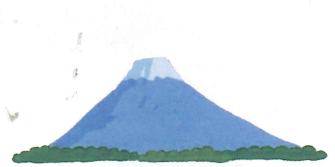


使用した
地場産物

もち米
精白米 鶏肉
にんじん ごぼう
干し椎茸 あごちくわ

ポイント

大山山麓に伝わる郷土料理です。
炊飯器でも簡単に作れます！ご家庭でもぜひ、挑戦してみてください。



1人あたり397kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
もち米	2 合	①米は洗って、ざるに上げておく。 干し椎茸は、戻しておく。
精白米	1 合	
鶏もも肉	80 g	
にんじん	50 g	
ごぼう	50 g	
干し椎茸	3 g	②鶏肉は1cm角、あごちくわ・にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、戻した干し椎茸は小さく切る。
あごちくわ	60 g	
サラダ油	小さじ 1	③鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、ごぼう、椎茸を炒め、調味料、ちくわを加えてひと煮立ちさせる。
薄口しょうゆ	大さじ 1	
濃口しょうゆ	大さじ 1/2	④具と煮汁をざるで分け、煮汁はだし汁に加えておく。
酒	小さじ 1	
砂糖	大さじ 1	⑤炊飯釜に、米とだし汁を入れ、その上に具をのせて炊飯する。 (炊飯器におこわ機能がある場合は、おこわ機能で炊飯する。)
食塩	小さじ 1/2	
だし汁	2カップ 強 (椎茸の戻し汁,具の煮汁,水) (450ml)	

チキンパエリア

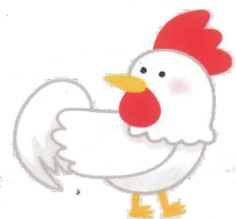


使用した
地場産物

精白米 鶏肉
たまねぎ

ポイント

炊飯器で作れば、火加減などを気にせず簡単に作れます。
お好みで、水分量を少なめにすれば、パラパラに仕上がります。



1人あたり380kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
精白米	3 合	①米は洗って、ざるに上げておく。
鶏もも肉	80 g	
にんにく	1 片	②鶏肉は1.5cm角、トマトとパプリカは1cm角、たまねぎは粗みじん、にんにくはみじん切りにする。
トマト	80 g	
たまねぎ	80 g	③サフランはぬるま湯につけて、色を引き出しておく。
赤パプリカ	20 g	
黄パプリカ	20 g	④フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにく、鶏肉、たまねぎ、トマト、パプリカの順で炒め、塩・こしょうで調味する。
コンソメ	小さじ 2	
サフラン	0.2 g	⑤炊飯釜に、米と③、コンソメを入れて、水を3合の目盛まで足して炊飯する。
オリーブ油	小さじ 1	
食塩	1つまみ	⑥炊き上がったら④を加え、よく混ぜ合わせる。
こしょう	少々	