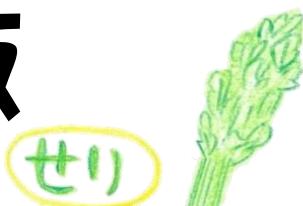


な と り と く さ ん た こ は ん

名取特産炊き込みご飯



ざいりょう
材料

- 米…3合
- 椎茸…1個スライス
- 人参…4分の1短冊切り
- 鶏肉…100gこま切り
- ごぼう…5~6cmささがき
- 油揚げ…1枚細切り
- きくらげ…こま切り
- 竹の子…50g細切り
- しらす…お好み
- セリ…お好み

ちょうみりょう
調味料

- 醤油…大さじ2
- 酒…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 塩、こしょう…少々

A

B

① 材料Aを切る。

② フライパンに切った材料Aを入れ、炒める。

(塩、こしょう、醤油を少々)。



③ 米を研いだら調味料B、水、炒めた材料Aの順番で入れて炊く。

④ 炊きあがったらセリを入れてかき混ぜる。

⑤ お茶碗によそい、しらすを散らせば完成！

こんかいつか
な と り と く さ ん ひ ん
今回使った名取の特産品

• セリ • しらす • きくらげ

