

ざいりょう 材料

こめ 3合

しいたけ 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

たけのこ 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

しょうゆ おお 大さじ2

さけ おお 大さじ2

みりん おお 大さじ2

しお しょうゆ 少々



おかわり
たのしい?



なとりとくさんたこはん 名取特産炊き込みご飯

せり



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米を研いたら調味料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、しらすを散らせれば完成!

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

