



## 七草あんかけごはん

### 《材料（4人分）》

|          |     |
|----------|-----|
| 米        | 2合  |
| 鶏もも肉     | 40g |
| 酒        | 少々  |
| 大根       | 50g |
| かぶ       | 50g |
| かぶ（葉）    | 適量  |
| かまぼこ（花形） | 40g |
| せり       | 10g |
| 小松菜      | 10g |

|          |          |
|----------|----------|
| A        |          |
| うすくちしょうゆ | 大さじ1     |
| 塩        | 小さじ1/3   |
| 酒        | 小さじ1     |
| みりん      | 小さじ1     |
| だし汁      | 300cc    |
| かたくり粉    | 大さじ1と1/2 |

### 《作り方》

- ① 米を洗い、炊飯する。鶏もも肉に酒をふっておく。
- ② 大根、かぶをちょう切りにする。かぶの葉、せりを1.5cmの長さに切る。小松菜を2cm幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、鶏もも肉と大根を入れて煮る。
- ④ ③にかぶを入れて煮る。かぶが煮えたら、かまぼこ、かぶの葉、せり、小松菜を入れる。Aの調味料を加えて、味をととのえる。
- ⑤ かたくり粉を倍量の水（分量外）で溶かし、④に加えてとろみをつける。
- ⑥ 炊きあがったごはん⑤をかけていただく。