

# 金魚飯



## 材料（4人分）

## 重量

ご飯	600g
鶏もも肉	80g
にんじん	140g (1本)
しいたけ	40g (2個)
油	小さじ1
和風だし	4g
A 酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

## 【作り方】

- ①ごはんを炊いておく。
- ②鶏肉は1.5cm角（親指大）の大きさに切る。
- ③にんじんは2.5cmのさがぎにする。
- ④しいたけは細く切る。
- ⑤鍋に油を入れて、鶏肉を炒める。
- ⑥肉の色が変わったらにんじん、しいたけ、油揚げを入れて炒める。
- ⑦具材がひたひたになる程度の水と、Aの調味料を加える。汁気がほとんどなくなるまで煮る。
- ⑧炊いたご飯に具材を加えて混ぜ合わせる。（汁は残しておき、具材のみ入れる。汁を入れて味の調整する。

## 【献立例】

金魚飯  
豚肉のしょうが焼き  
味噌汁  
小松菜の辛子和え みかん 牛乳

## 【ひとこと】

- ・各務原市のにんじんを使った料理です。
- ・ご飯の中で、金魚が泳いでいるようにみえることからこの名前がつけられたそうです。

