

和風おかずの素

2014. 2 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

鶏肉	600g
油揚げ	4 枚
ごぼう	200g
人参	120g
干し椎茸	10 枚
椎茸戻し汁	180cc
醤油	大さじ 4
みりん	大さじ 4

【作り方】

- ①鶏肉は5ミリくらいの大きさに角切りかそぎ切りにする。その他はせん切りにする。
- ②鍋に干し椎茸の戻し汁を入れて沸かし、①の材料を入れて中火で約8分煮て、醤油、みりんを味をつけ、味がしみ込んだら、火を止めて冷ます。

【保存】

4袋に小分けして冷凍した場合、1袋分が炊き込みご飯・五目寿司の1回分（米3カップの場合）になる。冷凍保存は2ヶ月くらいを目安に。

【バリエーション】

五目寿司、炊き込みご飯、福袋、五目ひじき