

# 『岩手県産米どんぴしゃり』を使った 炊飯器でかんたん！鶏ごぼうごはん

オイルソースで  
炊き込み  
ごはん！



ケータイサイトでも、  
レシピを紹介  
しています。▶▶



携帯電話なら、手軽にレシピをケータイ、  
買い物メモとしても、キッチンでも大活躍！



キューピー 



1人分 435 kcal

## 材料（4人分）

- 米 2合
- 鶏むね肉(皮なし) 1枚
- ごぼう 1本
- 万能ねぎ 適量
- キューピー3分クッキング  
パスタのためのオイルソース  
しょうゆ&ペパー 大さじ6

## 作り方（調理時間10分）※ 米の浸漬時間と炊く時間は除く

1. 米はといて30分以上水に漬け、ざるにあげて水気をきる。
2. ごぼうは皮をこそげ取ってささがきにし、水にさらして水気をきる。  
鶏肉は1cmの角切りにする。
3. 炊飯器に①とオイルソースをよく振って入れ、2合の目盛りより少なめに  
水(分量外)を入れて軽く混ぜ、②も加えて炊く。
4. 炊きあがったら器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。