# 鶏醤バター やきおにぎり

## 材　料（4人分）

- 米……2合（360 cc）
- 鶏もも肉……150g

A（下味）
- 酒……小さじ2
- みりん……小さじ1
- 鶏醤……小さじ1

B
- しいたけ……3枚
- 鶏醤……大さじ1
- 水……360 cc
- バター……20g
- 鶏醤（仕上げ用）……大さじ2
- 海苔……お好みで適量

## 下準備

・米は洗って米粒が白くなるまで水を吸わせ（夏30分、冬60分位）、水気をしっかりきっておく。
・鶏もも肉は1cm角位の大きさに切り、ボウルに入れ、Aを加えもみこみ10分位おいておく。（下味の汁は炊飯で使うので取っておく）
・しいたけは石づきを除き、かさと軸に分ける。かさは5mm位の角切り、軸は手でさいておく。

## 作り方

鍋に水気をきった米を入れ、Bと下味の汁を加えて混ぜ、米を平らにならす。

鶏もも肉・しいたけの順でのせ、ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にして10分炊く。

火を止め、温かいところで蒸らし（10分置いておく）ご飯を切り混ぜる。適量手に取り、おにぎりを作る。

フライパンにバターを入れ熱し、おにぎりを両面焼き、鶏醤を加え更に両面を香ばしく焼く。お好みで海苔をつける。

## POINT

★今回のレシピは鍋で炊きましたが、ご自宅の炊飯器でも問題なく炊けます。

★しいたけはほかのきのこに変えてもおいしいです。

## お米の豆知識

ごはんの主成分が炭水化物なのはよく知られていますが、タンパク質や脂質をはじめビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素もふんだんに含まれていて、まさに栄養の宝庫です！身体にとって非常に良いエネルギー源と言えます。またパンと比べてダイエットにもおすすめです。健康的な食生活をご飯を食べることから始めてみましょう。