



ワンポイントアドバイス

・貝だくさんの炊き込みごはんです。
秋の山の紅葉をイメージしました。
お年寄りのおもてなしにどうぞ。

炊き寄せご飯

材料(2人分)

米	140g
舞茸	30g
しめじ	30g
わらび	25g
ぜんまい	25g
たけのこ	20g
にんじん	10g
油揚げ	4g
むき栗(冷凍)	6個
枝豆	10g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2/3
酒	大さじ1
さとう	小さじ2/3
塩	少々
だし汁	1/3カップ

作り方

- ① 米を洗って、ざるに上げておく。
- ② しめじ、舞茸は食べやすい大きさに裂いておく。わらび、ぜんまいは3cmに切る。たけのこは薄きりにし、にんじんはせん切りにする。油揚げは、熱湯をかけ3cmのせん切りにする。
- ③ なべにだし汁としょうゆ、みりん、酒、さとう、塩を入れ、②の具を入れ煮立てて火を通す。具が煮えたら、ざるに上げ、煮汁と分けておく。
- ④ 釜に米を入れる。③の煮汁に水を加えて米と同量にして釜に入れる。具と栗をのせ普通に炊く。
- ⑤ ご飯が炊き上がったら、器に盛る。栗が上に見えるように盛り、茹でた枝豆を散らす。

エネルギー	336kcal	カルシウム	26mg
たんぱく質	8.1g	塩分	1.3g
脂質	2.1g		