

春の炊き込みごはん

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
米	1/2 合	2 合	①にんじんは皮をむき、千切りにする。干しいたけは水で戻し、薄くスライスする。油揚げは短冊切りにする。(わらびやふきも大きいものであれば2~3 cm程度に切る) ②米を洗い、炊飯釜にいれる。 ③Aを②に入れ、炊飯器の規定量まで水と干しいたけの戻し汁を入れる。 ④ほたて貝柱、わらび、ふき、①の食材を入れる。 ⑤軽く混ぜ、炊飯器で炊く。 ⑥炊きあがったら、かき混ぜ、少し蒸らす。 * 水煮を使うと、春の食材も簡単に調理できるのでおすすめです♪
ほたて貝柱 (水煮)	10 g	40 g	
わらび (水煮)	5 g	20 g	
ふき (水煮)	5 g	20 g	
にんじん	10 g	40 g	
干しいたけ	0.5 g	2 g	
油揚げ	3 g	12 g	
薄口しょうゆ	5 g	20 g	
三温糖	1.2 g	小1	
酒	1 g	小1弱	
和風だし	1 g	小1弱	
みりん	1 g	小1弱	
食塩	0.3 g	1.2 g	

A

