

主食

秋の里芋炊き込みご飯

[1人分] エネルギー：242kcal 塩分：1.1g



材料 [6人分]

- 5分搗き米：2カップ
- 水：2と3/4カップ
- 里芋：200g
- 油揚げ：1枚
- 根昆布：1本
- 銀杏：6個
- 針生姜：10g
- 三つ葉：3本

- 自然塩：小さじ1
- 醤油：大さじ1/2
- 酒：大さじ1

作り方

1

米は洗い、厚手の鍋に分量の水と一緒に入れて30分以上浸します。

2

里芋は皮をむいて1cm幅に切ります。（大きい場合は半月切り、いちょう切りにします。）

3

油揚げは熱湯で湯通しをし、余分な水分と油分を取って千切りにします。

4

"1"の鍋に"2"と"3"、調味料と根昆布を入れます。

5

中火にかけ、沸騰したら弱火にして10～15分炊きます。火を止めて蓋をしたまま10分蒸らします。

6

茶碗に盛り、銀杏、針生姜、三つ葉を乗せます。

[ワンポイントアドバイス]

炊き上がった後の根昆布は、お好みで刻んで混ぜて召し上がれます。

●レシピ監修：エコロッキングスクール認定講師 的野恵子