

主食

桜おこわの春いなり



材料 [3人分]

【おこわ】

- もち米：1合
- 北海道玄米雑穀：60g
- 桜の花の塩漬け：15g
- 水：210ml

【いなり揚げ】

- 油揚げ：6枚
- 和風だし：2袋
- 醤油：大さじ1
- 水：200ml

【飾り】

- 桜の花の塩漬け：適宜
- 柴漬け：適宜
- 菜の花：適宜

作り方

1

もち米は洗って30分ほどざるに上げておきます。桜の花の塩漬けは細かく刻みます。

2

炊飯器に"1"と北海道玄米雑穀、水を入れて炊きます。

3

油揚げは半分に切って袋に開き、湯通しします。

4

鍋で水を温め、和風だしと醤油を加えて混ぜます。"3"を並べて入れ、落し蓋をして煮含めます。

5

炊きあがったおこわを12等分して"4"に詰めます。

6

お好みで桜の花の塩漬け、刻んだ柴漬け、ゆでた菜の花などを飾ります。

【ワンポイントアドバイス】

※北海道玄米雑穀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533