

# さつまいの吹き寄せご飯

今が旬のさつまいを使って！

## 《材料》(8人分)

米	3カップ
さつまい	200g
鶏もも肉	60g
しょうゆ	小さじ2
干し椎茸	10g
こんにやく	50g
人参	80g
だし汁又は水	
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2
銀杏(ゆでる)	16個
みつば	少量

## 《作り方》

米は洗ってざるにあげておく。

さつまいは2cm角に切って水にさらし水気を切る。

鶏肉は1.5cm角に切り、しょうゆをまぶす。

干し椎茸は水に戻し軸を取り、短いせん切りにする。

こんにやくは下ゆでしてアクを抜き、短冊切りにする。

人参も短冊切りにする。

炊飯器に①の米とAを入れて混ぜ、②の具を加えて炊く。

炊き上がったら盛り付け用に、さつまいを適量取り除き、ざっくりと混ぜ、器に盛る。

取り除いた芋と銀杏、みつばを飾る。

