

つくってみませんか？

いかのうまみをご飯に
うつした炊き込みご飯



いかの吹き寄せおこわ

《材 料》(4人分)↓

米	1合(150g)↓
もち米	1合(150g)↓
いかげそ	1杯分(100g)↓
干しいたけ	2枚↓
しめじ	1パック↓
甘栗(むいたもの)	8個↓
ぎんなん	8個↓
だし昆布	5cm角↓
薄口しょう油	大さじ1↓
塩	小さじ1/5↓
酒	大さじ2↓
みりん	大さじ1↓
干し椎茸のもどし汁	370ml↓
にんじん(型抜き)	20g↓
いんげん	2本↓



《作 り 方》↓

- ① 米・もち米を洗ってざるで水気をきる。↓
- ② しいたけはもどしておき、5ミリ角に切る。↓
- ③ いかげそは洗って、1～2cmに切る。↓
- ④ 調味料を合わせておく。↓
- ⑤ 米と具材を炊飯器に入れ、しいたけのもどし汁と出し昆布・調味料を加えて炊き上げる。↓
- ⑥ にんじんは型抜きしてゆでる。いんげんはゆでて斜めに切る。↓
- ⑦ ごはんを器に盛り、にんじんといんげんを盛る。↓

(健康福祉部会 食生活改善推進会)↓