

塩こんぶの炊き込みご飯



塩こんぶの炊き込みご飯 (4人前)

- 白米 300g
- しょこんぶ 28g
- 本みりん 4g
- えのきたけ 60g
- 油揚げ 40g
- にんじん 40g

※ガスだきのばあい、みずのりようは1ごろ (150g) にたいして、やく200gをいれるよ!

作り方

1. にんじんは千切り、油揚げは細切りにする。えのきは適当な大きさにカットする。(にんじんと油揚げはフードプロセッサーでみじん切りでも良い)
2. 炊飯器に洗った米をいれ、1の具と塩こんぶをのせてみりんを入れる。目盛りまで水を入れて軽く混ぜて炊く。
3. 炊きあがったら全体を混ぜる。

memo

「まぜごはん」ではなく「たきこみごはん」
 えだまめやアスパラ、ほうれん草などの色の変わりやすいものを後入れするのはOK!!
 「たきこみごはん」のレシピを考えてみてね!!

楽しみ・つながる・健康レシピとは?

・日本で食べられている昆布の約9割は北海道産!!
 北海道で生産されているよ! そんな昆布を炊き込みご飯にまぜて炊く! 今回は参考レシピとして「昆布」を使ってみてよ! みんなも楽しみ・つながる・健康レシピを考えてみてね!