

サトイモの炊き込みご飯



材料（3人分）

米	… 1.5 合
もち米	… 0.5 合
干しシイタケ	… 10g
サトイモ(皮付き)	… 300g
塩	… ひとつまみ
油揚げ	… 1/2 枚
ニンジン	… 1/2 本
ちくわ	… 2 本
インゲンマメ	… 2 本
A 酒・みりん	… 各大さじ 1
しょう油	… 大さじ 2
顆粒だし	… 小さじ 1

作り方

- 1) 米ともち米を研ぎ、30分浸水させておく。干しシイタケを水に戻して細かく切る。戻し汁は残しておく。
- 2) サトイモの皮を剥き、少し大きめの一口大に切る。塩をひとつまみ振ってしばらく置き、洗ってヌメリを取る。
- 3) 油抜きした油揚げとニンジンを千切りにして、ちくわをみじん切りにする。
- 4) 釜に米ともち米、干しシイタケの戻し汁、【A】を入れて、水を2合の目盛りより少し多く入れる。干しシイタケとサトイモ、ニンジン、ちくわを加えて炊飯する。
- 5) 炊き上がったらすぐに細かく輪切りにしたインゲンマメを加え、混ぜ合わせたらできあがり。



ホクホクねっとり、秋を感じる絶品炊き込みご飯♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

