

栗ときのこの炊き込みご飯

栃木県産 コシヒカリ を使用



材 料 (4人分)

- 1 米カップ3→洗ってざるにあげておく。
- 2 だし汁720ml→顆粒のでも良い。
- 3 しょうゆ 大さじ3
- 4 みりん 小さじ2
- 5 砂糖 小さじ1

【具】

- 1 栗 10~12コ
→鬼皮と渋皮をおき、2つか3つに切って水に浸しあく抜きする。
- 2 生しいたけ 5枚 (100g)
→石づきを取ってかさと軸に分け、それぞれ5mm幅に切る。
- 3 しめじ 1パック (100g) →ほぐしておく。
- 4 まいたけ 1パック (100g) →ほぐしておく。
- 5 にんじん 1/2本 (60g) →5mm中の短冊切り。
- 6 ごぼう 1/2本 (50g) →ささがきにして水に軽くさらす。
- 7 油揚げ 1/2枚 (80g) →縦に切り、5mm中の短冊切り。
- 8 みつば 適量→5mm幅に切る。

作り方

- 1 炊飯器の内がまに米とだし汁を入れ、しょうゆ大さじ3、みりん小さじ2、砂糖小さじ1を加えて混ぜる。
- 2 すべての材料を入れて表面を平らにし、普通に炊き上げる。
- 3 器に盛り、みつばを散らしたらできあがり。

工夫した ポイント

- ・具を食べやすく薄く切りました。
- ・具を多めに入れることでボリューム感を出しました。