

香り豊か、彩りも美しく!

桜えびと大根の 「炊き込みご飯」

【材料 お茶碗4杯分】

米	2合
塩麹（液体タイプ）	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1
大根	100g
大根の葉	30g
桜えび	7g
塩	少々

1人分
栄養量

●エネルギー	153kcal	●脂 質	0.4g
●たんぱく質	4.0g	●塩 分	0.9g



★ここがポイント
大根と桜えびを入れた後は絶対に混ぜないこと！混ぜてしまうとご飯に芯が残ります。

3にサイコロ切りにした大根と桜えびを入れます。入れた後は絶対に混ぜないでください。



★ここがポイント
しっかり吸水したお米は白くなります。炊き上がりもツヤのある白いご飯に仕上がります。

コメは洗って30分以上吸水させた後、ザルにあげて余分な水を切ります。



★ここがポイント
鍋炊飯は鍋の材質や大きさで時間が異なりますので、様子を見ながら火加減や時間を調節してください。（ガスコンロの自動炊飯機能が便利です）

鍋に蓋をして、沸騰するまでは強火で、その後は弱火で15分程蒸らし時間は5〜10分くらいです。炊飯器の場合は通常の白米炊飯と同じです。



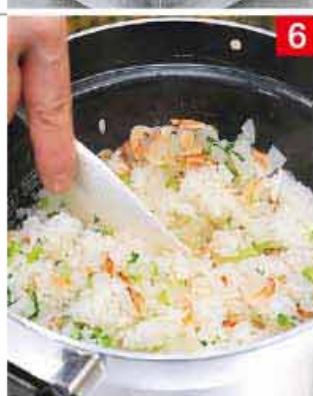
★ここがポイント
大根の葉は生の状態で使うので小さめに切りましょう。

大根は7ミリ角くらいのサイコロ切りにします。大根の葉は細かく切り、少々塩をまぶします。



★ここがポイント
大根の葉は水気をよく絞ってから入れてください。

炊き上がったら全体を混ぜ、細かく切った大根の葉を散らします。



★ここがポイント
水の量は米2合に対して360ml〜400mlを目安として、お好みで加減してください。炊飯器の場合は目盛り通りにセツトします。

炊飯鍋や土鍋に1の米を入れ、通常の炊飯と同量の水を入れます。ここに塩麹と和風顆粒だしを加え、全体を軽く混ぜます。

