

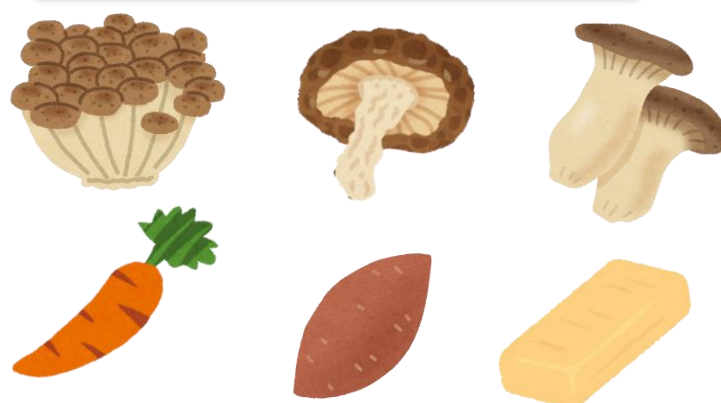
秋の味覚を味わう
炊き込みおこわ

秋の幸おこわ



【献立例】

- ・牛乳
- ・秋の幸おこわ
- ・ひじきと枝豆の炒り煮
- ・かきたま汁



☆ 材料(4人分)

- ・ 米 1.5合
- ・ もち米 0.5合
- ・ しめじ 1/4株
- ・ 干しいたけ 大1枚
- ・ エリンギ 1/4パック
- ・ にんじん 中1/6本
- ・ さつまいも 中1/5本
- ・ 油揚げ 1枚
- ・ うすくちしょうゆ 小さじ2
- ・ 食塩 小さじ1/3
- ・ みりん 大さじ1/3強
- ・ だし昆布 5cm角1枚

☆ 作り方

- ① 米ともち米を合わせて洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② 干しいたけは水で戻し、細切りにする。(戻し汁はとっておく。
しめじは石づきをとってほぐし、エリンギは短冊切りにする。
にんじんは細切りにし、さつまいもは皮付きのまま角切りにし、
水にさらしておく。 油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ③ 炊飯器に①、Aの調味料、干しいたけの戻し汁を入れ、2合の
目盛りまで水を注ぎ、軽く混ぜる。
- ④ ③の上に、②とだし昆布をのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、だし昆布を取り除き、しゃもじで底から混ぜ合わ
せる。

A

きのこさつまいもは、秋に旬をむかえる
食材の一つです。この季節に、ご家庭でも
ぜひ作ってみてください。



栄養価(1人分)

◇ エネルギー 289 kcal ◇ たんぱく質 5.9 g ◇ 食塩相当量 0.8 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

秋の幸おこわは、秋の味覚であるきのこ、さつまいもを使った炊き込みおこわです。3種類のきのこの香りや食材のうま味、もち米のもちもちとした食感が感じられる一品です。鶏肉を具材としてくわえたり、しいたけなど好みのきのこでアレンジしてもおいしいですよ。