

吹き寄せご飯

材料(4人分)

米	3合
菊の花(生)	50g
しめじ	1束
人参	30g
サツマイモ	100g
A 塩	小さじ1
酒	大さじⅡ
みりん	小さじ1
だし汁	100cc
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1

- ①米はといで水にひたしておく。
- ②菊の花は酢小さじ1を入れた熱湯でさっとゆで、水に入れてさまし水気をきっておく。
- ③しめじは小房に分け、だし汁・塩・薄口しょうゆで煮てしんなりしたら火をとめてさましておく。
- ④人参は皮をむき2mmのいちょう切り、サツマイモは皮つきのまま1cm角に切る。
- ⑤①の米にAの調味料を加え普通に水加減をして、人参・サツマイモを加えて炊く。
- ⑥炊き上がったなら②の菊と③のしめじを混ぜ込んでできあがり。



Uchu Uchu
料理セミナー