

吹き寄せご飯

材料(3人分)

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



- 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Bと一緒に1分電子レンジにかける。
- ④ 人参は皮をむき2mmのいちよう切り、サツマイモは皮つきのまま1cm角に切る。
- ⑤ ①の米にAの調味料とシメジの煮汁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 炊き上がったら②の菊と③のしめじを混ぜ込んでできあがり。