

炒り大豆とちりめんじゃこの 炊き込みごはん

<材料> 約6人分(大人)



精白米	2合	A	しょうゆ	大さじ2
油揚げ	1枚		酒	大さじ1
エリンギ	100g(約1パック)		みりん	大さじ1
押し麦	50g		砂糖	10g
炒り大豆	100g		塩	少々
刻み昆布(細切り)	5g			
だし汁・Aと合わせて約400ml				

<作り方>

- ① 米を洗ってザルにあげ、ザルを傾けて水気を切っておく。
- ② 油揚げをまな板に横に置き、4等分してから2～3mm幅に切る。
- ③ エリンギは縦半分に切り、2等分する。それを横半分に切る。
- ④ Aの調味料をすべて混ぜ、最後にだし汁を加えて合計が約400mlになるように計量する。
- ⑤ 炊飯器に米を入れ、油揚げ・エリンギ・押し麦・炒り大豆・刻み昆布・だしをとった昆布の細切りをのせ、④を注ぎ、「ふつう炊き」モードで炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら上下を混ぜ、ちりめんじゃこを加えてもうひと混ぜする。

★味付けが薄いと炒り大豆の風味を生かすことができません。少し濃いめにしっかり味付けを♪