

《 レシピ名 》

秋野菜とサンマ缶の無限炊き込みメシ

《 アピールポイント 》

秋野菜をふんだんに使った栄養バランスもバッチリの美味しくて箸が止まらない1品です。



《 材料：4人分 》

米	300g
里芋	正味250g
人参	40g
ごぼう	40g
しめじ	80g
油揚げ	1枚
しょうが	1片
サンマの蒲焼き缶	1缶
酒	大さじ2
しょう油	大さじ1
大葉	4枚

《 作り方 》

- ① 米は炊く20分前に洗いザルに上げておく。
- ② 里芋は皮をこそげ取るように洗い一口大に切る。
- ③ 人参、ごぼう、油揚げは細切りにする。
- ④ しょうが、大葉は千切りにする。
- ⑤ 炊飯釜にサンマの蒲焼き缶の汁、酒、しょう油を入れ2合の目盛りまで水を入れて混ぜる。
- ⑥ ②、③、しめじ、しょうが、サンマも加え白米モードで炊飯する。
- ⑦ 炊きあがったら、サンマをほぐしながら全体を混ぜ、器に盛り付け大葉を散らす。