

みとよのほんまもん

# 炊き込みごはん

コンテスト

入賞レシピ

特別賞

## 貝だくさんの出世ごはん



海のもの・山のをたっぷり入れた炊き込みごはん。  
ちりめん→かえり→小羽いりこ、枝豆→大豆。  
出世していく様子になぞらえた食材を使っています。

### 材料 (3合分)

米	3合
ちりめん	15g
かえり	8g
小羽	8g
枝豆	15g
大豆	15g
ニンジン	36g
ゴボウ	30g
レンコン	30g
シイタケ	30g
油揚げ	30g
だし汁	適量
しょうゆ	適量
みりん	適量
細ネギ	適量

### 作り方

- ① 米をとぎ、浸水。
- ② だし汁、しょう油、みりんを合わせる。
- ③ 山の具材を小さく切り、一度、茹でる。
- ④ 米、だし汁、山のもの・海のものを入れて炊飯器で炊く。
- ⑤ 細ネギを添えて、いただく。

調理時間

120分