

みとよの里芋ほくほくごはん



秋の香りを食卓に。
簡単調理で、ふっくら里芋ごはんのでき上がり。

材料 (3合分)

米	3合
里芋	300g
(ぬめり取り用の塩少々)	
ニンジン	2/3本
油揚げ	1枚
かいわれ大根	1/3パック
だし昆布(2×15cm)	1枚
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
A 塩	小さじ1/3
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ① 米は洗って、ザルに上げておく。
- ② 里芋は皮をむき、一口大に切る。ぬめりを取るため、塩もみする。
- ③ 油揚げは、2cm巾5mmくらいに切る。
- ④ ニンジン、だし昆布は、2cm巾で細く切る。
- ⑤ 炊飯器にお米を移し、水を入れ A の調味料を入れて混ぜる。だし昆布を入れて浸す。
- ⑥ 里芋、油揚げ、ニンジンを入れて炊飯する。
- ⑦ できたご飯の上に、かいわれ大根を少量のせて出来上がり。

調理時間

120分