

4月のおすすめメニュー

野菜おこわ(4月9日)



材料 (4人分)

- | | |
|------------|-------|
| ・ 米 | 1カップ半 |
| ・ もち米 | 半カップ |
| ・ 油揚げ | 1/2枚 |
| ・ にんじん | 1/3本 |
| ・ たけのこ(水煮) | 1/2本 |
| ・ しめじ | 1/3袋 |
| ・ 薄口しょうゆ | 大さじ2杯 |
| ・ 酒 | 小さじ2杯 |
| ・ 塩 | 少々 |

作り方



1. 米、もち米は洗って水気をきっておく。
2. 油揚げは0.5cm幅の短冊切りにして、熱湯をかけて油抜きをしておく。
3. たけのこににんじんは千切りにする。しめじは石づきを切って、ほぐしておく。
4. 炊飯器に1を入れ、薄口しょうゆ・酒・塩を入れて、分量の水を入れ、軽く混ぜる。混ぜた後、2と3を入れて平らにし、炊飯する。

おいしく作るポイントは、
炊飯器の中で具とお米は、炊く前に混ぜたらいいよ！

