

じゃこごはん ~煮含めた干しいたけが味のアクセント~



1人分 246kcal
塩分 0.4g

材料（作りやすい分量・4人分）

米	1と2/3カップ(290g)	
	だし汁	2カップ(400cc)
	酒	大さじ1と1/3
	ちりめんじゃこ	35g

干しいたけ 3枚(6g)

A	しいたけのもどし汁	大さじ2
	酒	小さじ1と1/3
	しょうゆ	小さじ1と1/3

作り方

- 1 米は洗いざるにあげ、水きりする。
ちりめんじゃこはサッと湯通しする。
- 2 米にだし汁・酒・ちりめんじゃこを加え、
30分~1時間、浸水させる。
※時間がある時は、3時間位おくと米に味がしみこむ。
- 3 干しいたけはもどし、軸を取りせん切りする。
もどし汁をこし、Aの調味料を合わせ、しいたけを
煮含める。
- 4 炊き上がったご飯にサッとしいたけを混ぜ合わせ
盛り付ける。

※好みでごまや青じそを混ぜてもおいしい