

じゃごごはん

～煮含めた干しいたけが味のアクセント～



1人分 284kcal
塩分 0.8g

材料（作りやすい分量・4人分）

[米	1と2/3カップ(285g)
	だし汁	2カップ
	酒	大さじ1と1/3
	ちりめんじゃこ	35g
干しいたけ		3枚
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