

煮干しと大豆の炊き込みごはん ～煮干し、大豆、昆布のうま味で上手に適塩～



1人分 148kcal
塩分 0.7g

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげる。
- ② にんじんは細切りにする。
とろろ昆布は細かくほぐす。
青じそは横半分に切り、丸めてせん切りにする。
- ③ 炊飯器に①、Aを入れてサッとひと混ぜし、煮干し、大豆、②のにんじん、とろろ昆布を入れて炊飯する。
- ④ 炊き上がったらくよく混ぜ合わせ、器に盛り、青じそを散らす。

材料（作りやすい分量・6人分）

米	2カップ（340g）
煮干し	15g
大豆（炒り）	50g
にんじん	80g
とろろ昆布	10g
青じそ	3枚
A	水 400ml
	酒 小さじ2
	みりん 小さじ2
	しょうゆ 大さじ1
	しょうが（すりおろし） 1/2かけ