

炊き込みご飯



材料（4人前）

米…2合 タケノコ…200g 胡麻さはふりかけ…100g

油揚げ…1/2枚 ニンジン…1/2本 水…適量

A （醤油…大さじ2 料理酒…大さじ1 みりん…大さじ1

顆粒和風だし…小さじ1 砂糖…大さじ1/2 油揚げ…1枚）

小ネギ（小口切り）…適量

1. 米は洗って30分程度水に浸しておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きをしておきます。
2. タケノコは縦に半分さらに、4等分に切ります。向を変えて3mm幅に切ります。ニンジンは千切りにします。
3. 油揚げは横に半分に切って5mm幅に切ります。
4. 調味料を炊飯釜に入れます。水につけておいた米をザルに上げ、炊飯釜に入れます。
5. 2合の目盛りまで水を入れて全体をかき混ぜます。お米の量によって水の量は調節します。切ったタケノコ、ニンジン、油揚げ、ふりかけを加えます。かき混ぜず具を平らにならし、そのまま炊飯器で炊き上げます。
6. 炊き上がった器に盛り小ネギを散らし完成です。