



## 炊き込みご飯

### 材料(4人前)

米	2合(360ml)	出汁	約360ml
人参	40g	醤油	大さじ1
ごぼう	40g	みりん	大さじ1
油揚げ	1/2枚	塩	小さじ1
芽ひじき	2g		
絹さや	適量		

### 作り方

- ①米は洗ってざるに上げる。
- ②人参は皮付きのまま輪切りにして5mmの幅に切る。ごぼうはさがきして水に入れる。(使う時は水を切る)  
油揚げは縦半分切って5mm幅に切る。芽ひじきはさっと洗う。絹さやはスジをとり、茹でて、細く切る。
- ③炊飯器に米を入れて、調味料と出汁を2合の目盛りまで入れる。(360mlで足りなければ足す)
- ④軽く混ぜて表面を平らにならし、具材を上にはらき炊く。
- ⑤炊きあがったら15分ほど蒸らし、茶碗によそって絹さやを散らす。

\*具はお米の上に散らしてかき混ぜないこと。お米に混ぜると大きさも厚さも違うのでムラができてうまく炊けません。

\*みりんを加える事で材料への味の浸透がよくなります。また少量加えると塩味を和らげ、料理の風味をよくしてくれます。

