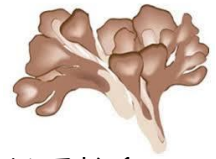


## まいたけの炊き込みご飯



### 〈材料〉大人6人分

まいたけ・・・1パック  
油揚げ・・・1枚  
人参・・・1/2本  
米・・・3合  
しょうゆ・・・大さじ3  
だし汁（昆布）・・・3カップ

### 〈作り方〉

- ① 昆布でだしをとり、米をといでおく。
- ② まいたけは洗ってほぐし、油揚げ・人参はせん切りにしておく。
- ③ 炊飯器に、米・だし汁・しょうゆ・にんじん・油あげ・まいたけの順番に入れ炊き込む。

### \*コメント

- ・食材をすべて炊飯器に入れて炊くだけの簡単炊き込みご飯です。炊きあがりのまいたけの香りが食欲をそそります。小さいお子さんには、まいたけを刻んであげてください。
- ・だし汁は、3カップの水に昆布を漬け込んだものを使ってもよいですよ。



## スイートポテトりんごもち



### 〈材料〉作りやすい分量

さつまいも・・・1本  
片栗粉・・・大さじ4  
りんご・・・1/2個  
バター・・・15g  
卵黄・・・1個  
油・・・少々

### 〈作り方〉

- ① さつまいもは皮をむき、ゆでてつぶしておく。
- ② りんごはいちょう切りにし耐熱容器に入れラップをかけ、レンジで2分加熱する。
- ③ ①に②と片栗粉・バター・卵黄を入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を入れ、③をスプーンですくい、もう1本のスプーンで丸めて平らに成形し、焼き目が付くまで両面焼く。

### \*コメント

- ・さとうを使わず甘酸っぱくて、りんごの歯ごたえもあるスイートポテト風のお餅です。

# まいたけの炊き込みご飯



準備する食材



材料を入れ炊飯器で炊く

# スイートポテトリンごもち



使用する食材



全部混ぜ合わせる

