

切干大根の炊き込みご飯



(材料) 4人分

- 米 2合
- 塩 小さじ1
- 水(もどし汁含む) 2カップ
- 切干大根 15g
- 人参 1/2本



水の中で、もみ洗いをして乾物がかぶるくらいの水を入れて約20分浸けてもどす。

(作り方)

- ① 米は洗って30分間水につけて、ザルにあげ水気をきる。
- ② 切干大根は、水でもどして1cmに切り、もどし汁はとっておく。
人参は、せん切りにする。
- ③ 炊飯器に米と水(もどし汁含む)、塩を入れて混ぜる。
- ④ ②の切干大根と人参を、混ぜこまないように米の上へのせ、炊きあがったら、全体を混ぜる。

一口メモ

☆もどし汁で炊き上げることで、うま味が加わりおいしくできます(*^_^*)

☆人参をすりおろしたり、切干大根をはさみで切ると、包丁やまな板を使わず手軽に調理できます。油揚げやきのこ類を入れるとあっというま美味しくなります。



もどし汁の色で
少し黄色っぽい

切干大根と人参は
混ぜ込まずに炊きます。
混ぜ込むと米に芯が残り
やすくなります。

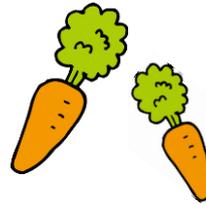


すりおろし人参のおやき



(材料) 作りやすい分量

人参	1/2本
小麦粉	大さじ3
メープルシロップ	大さじ1
油	適量



(作り方)

- ① 人参はすりおろし、小麦粉とメープルシロップを混ぜ合わせて、平たい丸形を6つ作る。
- ② フライパンに油をしき、①を入れて、弱火から中火で片面3～4分ずつ焼く。

一口メモ

☆混ぜて焼くだけの簡単なおやつです。レーズンを入れる、きな粉をふりかけるなど、食べ方をアレンジしてみてください。

☆「メープルシロップ」は、カエデの樹液を煮詰めて作られる無添加の甘味料で、自然の栄養素が含まれた天然の食品です。煮詰める段階で殺菌され、添加物や着色料を一切含まないものです。



人参をすりおろす



おろした人参にメープルシロップと小麦粉を加える



生地を6つに分ける



両面を焼く

