

酢飯

* 行事食として



主食



材料：4人分

- 米2合
- 水2カップ
- 昆布10cm角を1枚
- 酢1/4カップ
- A 砂糖大さじ1.5
- 塩小さじ1/2
- たけのこ適宜
- 干しいたけ2個
- B 砂糖大さじ1
- みりん大さじ1
- しょうゆ大さじ1
- にんじんの千切り3cm分
- ぜんまい適宜

【1人分】 エネルギー：276kcal
 たんぱく質：6.0g 脂質：0.8g
 炭水化物：60.2g ナトリウム：625mg



作り方

1. 米はといで炊飯器に入れ、同量の水を注ぎ、こぶを入れて1時間おき、スィッチを入れて炊く。
2. Aをよく混ぜ合わせておく。
3. 干しいたけは1カップ強の水で戻し、軽くしぼって軸を除く。もどし汁を鍋に入れてBを加えて一煮し、しいたけを入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮、そのまま冷まして粗みじんに切る。
4. にんじんは小鍋に入れ、水をひたひたに注いで中火にかける。酢を加え、まぜながら汁気がなくなるまで煮る。
5. 炊き上がったご飯からこぶを取り除いてポウルに移す。②の合わせ酢を全体に回しかける。
6. しゃもじで切るようにまぜる。うちわなどであおいで手早くあら熱をとりながら混ぜる。
7. ごはんがまだ温かいうちに③、④を加え、しゃもじでさっくりと切るように混ぜる。器にすし飯を盛り、残りの具を混ぜる。

☆彩に緑色のいんげんや、黄色の錦糸卵を加えるときれいです。