

まいたけと さつまいもの おこわ

エネルギー：221.39 kcal (1人前)
食塩相当量：0.82 g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

材料を調味料といっしょに炊飯器に入れるだけの
蒸し器いらずの簡単おこわ。

まいたけの豊かな香りとさつまいもの甘みが広がる
秋ごはんです。

料理 近藤由香子

■材料 3合分

| | |
|----------------------------------|------------|
| まいたけ(長さ半分に切り、ほぐす)・・・ | 1パック |
| さつまいも(1cm角)・・・・・・・・・・・・・・ | 1/2本(100g) |
| もち米(洗って浸水し水気を切る)・・・ | 3合 |
| A 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 大さじ2 |
| みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 大さじ2 |
| しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 大さじ1 |
| 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 小さじ1・1/2 |
| だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 400ccくらい |
| 黒ごま・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 適量 |

■作り方

- ①切ったさつまいもは水にさらして水気を切っておく。
- ②炊飯器にもち米、**A**を入れ、だし汁を炊飯器の「おこわ」の目盛り3合目まで入れて軽く混ぜる。
- ③②にまいたけ、①のをせ炊飯する。
- ④炊き上がったら混ぜて器に盛り、黒ごまを散らす。

Point!

おこわを炊く時の水加減は白米を炊く時よりも水の量は少なめ。「おこわ」の目盛りがない炊飯器の場合は、白米を炊く時の8割の水の量を目安に炊飯して下さい。

