

株式会社 ABC Cooking Studio 提供

玄米の炊き込みごはん

玄米は食物纖維、ビタミンB群、ミネラルが豊富に含まれ
栄養バランスがよいのが特徴！ 油揚げ＆しいたけのうま
味がよく出ています。

人数：4人分

カロリー：157Kcal（1人分）

調理時間：90分

非加熱アルコール：なし

材料	分量
《a》	
玄米	140 g
人参（細切り）	40 g
油揚げ	1/2枚
干ししいたけ	2枚
しいたけの戻し汁と水	合わせて 240cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
青じそ（せん切り）	2枚
白いりごま	小さじ1

下準備

- ・玄米は洗米・吸水(1時間～)後、水気を切っておく。
- ・油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、5mm幅に切っておく。
- ・干し椎茸は水に戻し、5mm幅に切っておく。

作り方

1. 鍋に《a》を入れ、軽く混ぜ合わせて炊く（沸騰後弱火で約10分）。
2. 火を止め蒸らす（約20分）。
3. 混ぜ合わせ、器に盛り付け、青じそ・白いりごまをちらす。

