

* 秋の炊き込みご飯(土鍋と炊飯機能を使って) *

<材料> 5人分

米3合・・・洗ってザルに上げておく

水・・・洗い米と同量

昆布3cm角1枚

A=塩小さじ1/3・薄口醤油大さじ2・みりん大さじ1・

酒大さじ2

具材

- 里芋4個・・・皮をむき4等分に切る
- 生椎茸3枚・・・薄切り
- 薄揚げ1/2枚・・・薄切り
- ごぼう30g・・・細切り
- 人参30g・・・細切り

三つ葉1/3束・・・小口切り



<作り方>

1. 洗い米は計りなおして、炊飯釜に入れて水を同量加えて昆布・Aで味付けする。
2. ①に具材を入れて加熱し、沸騰したら弱火にして3分程度加熱して、火からおろして蒸らす。
3. ②に三つ葉を混ぜて器に盛り付ける。

*** ほうれん草のツナマヨ和え ***

<材料> 5人分

ほうれん草1束・・・茹でる

ツナ缶小1缶・・・油を切る

A=ポン酢醤油大さじ1・マヨネーズ大さじ1/2・

白すりごま 大さじ1

<作り方>

1. ボウルにAを入れてツナを混ぜる。
2. ほうれん草は3~4cm幅に切り①に入れてあえて、器に盛る。

