

●作ってみませんか【平成 19 年 4 月 1 日号】

## 大豆入り五目おこわ

燕市食生活改善推進委員協議会吉田分会

炊飯器で簡単に作れるおふくろの味のしょうゆおこわです。水の割合を覚えると失敗がありません。ふっくらおこわに大豆の味がさらに美味しくします。



●材料(4 人分)

もち米2カップ・水320cc(米の80%)・具(干しいたけ1枚・油揚げ1枚・ごぼう40g・人参40g)・打ち豆40g・しょうゆ大さじ2・みりん大さじ1・グリーンピースなどの青み適宜

●作り方

①もち米は洗って30 分水につける。ザルに上げて水気をきる。／②具はすべてせん切りにする。／③炊飯器に水と具、打ち豆、調味料を入れてスイッチを押す。10分間蒸らす。／④器に盛り青みを散らす。

※具には、小女子(こうなご)や貝柱、クルミなどを入れてもおいしくいただけます。

粗くきざんだクルミは蒸らす前に加えます。

※おにぎりにして、のりや薄焼き卵で巻くと、おもてなし料理になります。