

9月のレシピ

緑米の炊込みごはん

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈4人分〉
白米	1合
緑米（もち米）	1合
水	適宜
昆布	3センチ
鶏モモ肉	80g
人参	60g
しめじ	1/2パック
油揚げ	1/2枚
A	
塩	小さじ1/4
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

〈作り方〉

- ① 白米、緑米は合わせてとき少なめに水を張って、切り込みを入れた昆布を入れておく。
- ② 鶏肉は細かく切る。人参は3センチ長さのせん切り、しめじは石突を落とし小房に分ける。油揚げは油抜きし、短辺を半分に切りせん切り。
- ③ Aを合わせて①の炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を足して混ぜる。
- ④ ②の具をのせて普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら昆布を取り出し、全体をさっくりと混ぜ、蓋をして10分蒸らす。



ファミリー料理教室でおかわり続出のメニューでした！
緑米は古代米で、もち米に近い食感です。緑米が手に入らなくても、もち米で同様に作れますので、ぜひお試しください。