



カラフル野菜の炊き込みご飯

日野産のお米を使って、炊飯器でピラフ風に炊き込みました

あまくて
おいしい！



材料（4～5人分）

米…3合
さつま芋…200g
枝豆…100g
人参…100g
出し昆布…3cm

塩…小さじ1と1/2
酒…大さじ2
みりん…大さじ1
バター…10g

それは、
さつまいもとバターよ！

色がきれいな
野菜は後からまぜるのよ



作り方

- ① 米は洗って、かふる位の水に30分浸し、ザルにあげる。
- ② さつま芋は洗って皮つきのまま2cm角に切り、水に放してアクを抜いたのち、水気を切る。
- ③ 人参は1cm角に切り、茹でる。
- ④ 枝豆はサヤのまま水2カップで茹で、煮汁をペーパー等でこしてとっておく（後で米を炊く時に使う）。豆をサヤから出す。
- ⑥ ①の米を炊飯器に入れ、④の枝豆の煮汁を入れ、その後3合の目盛まで水を足す。出し昆布をのせ、②のさつま芋を上にならべ（米と混ぜない）、スイッチを入れて炊く。
- ⑦ 炊き上がったら③の人参と④の枝豆、バターを加え、さつま芋を崩さないようにさっくりと切るように混ぜる。