

干し貝柱とたけのこの炊き込みごはん



調理時間

約50分

カロリー

374kcal(1人分)

材料

(4人分)

米	2合
干し貝柱	8粒
たけのこ(水煮)	中1本
ニンジン	1/3本
(A)	
水干し貝柱のもどし汁	300ml
鶏がらスープの素	小さじ2
醤油	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
万能ネギ	2本

作り方

- 1 米は洗って洗って30分ほど浸水させ、水気を切り、専用土鍋に入れる。
- 2 干し貝柱は戻して水気を取ってほぐし、たけのこことニンジンは粗みじん切りにする。
- 3 (1)にAを入れ、(2)をのせて蓋をする。
- 4 炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択して点火する。
- 5 むらしが終了したら全体をさっくりと混ぜ合わせ、小口切りにした万能ネギを散らす。

干し貝柱のうまみのご飯にしみて、おいしさ倍増です。乾物は常備しておくで、節約メニューに活用しやすいです。