



まいたけとにんじんの 炊き込みごはん

たくさん食べて栄養満点～にんじんレシピ①

まいたけとにんじんの炊き込みごはん

材 料 (2合分)

米……………2合
まいたけ……………1パック
にんじん……………1/2本
油揚げ……………1枚
★しょうゆ……………大さじ2
★酒……………大さじ1/2
★みりん……………大さじ1/2
★だしパック(中身)………小さじ1
※本格・万能だしパック使用

- ① お米を研いで、いつもより少なめの水に20分浸水しておく。
- ② にんじんは小さめの千切りに。油揚げは熱湯をかけ油切りしてから5mmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ③ ①に★を入れ軽くかき混ぜる。②を加えて通常の炊飯モードで炊飯スタート。
- ④ 炊き上がったらサクッと混ぜて茶碗に盛ってできあがり♪

コツ・ポイント

- 20分～1時間ほど浸水させると米に火が通りやすくふっくらおいしいご飯に。
- まいたけは大きめにほぐす方が存在感があります。
- まいたけ・にんじんなどの具材を入れてからは混ぜずに炊飯する。
- ご飯が炊けたら全体をきるように混ぜ合わせ、その後に蒸らすことでまいたけの風味が全体にいきわたります。