

# 人参ご飯



大人 4 人分

材料	分量
米	300 g (2 合)
人参	60 g (1/2 本)
しらす干し	18 g
さやいんげん	18 g (5 本)
油(炒め用)	適量
塩	少々
酒	3 ml (約小さじ1)
淡口醤油	18 ml (約大さじ1)
だし汁(昆布・削節)	400 ml
(下準備)	
● 米を洗い、ザルにあげておく。	
● 人参…みじん切り	
● さやいんげん…斜めうす切り	
● しらす…熱湯をかけ、塩抜きしておく。	
● だし汁は冷ましておく。	

(作り方)

- ① さやいんげんは柔らかく茹でる。
- ② 油で、人参としらすを軽く炒め、冷ましておく。
- ③ 炊飯釜に米を入れ、調味料(塩、酒、醤油)と冷ましただし汁(普段の水分量)を先に入れ、④で炒めた人参としらすを入れ炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、しばらく蒸らし、上から、いんげんをちらす。

