



高野野菜 おいしいレシピ



安全
安心



・さつまいもとしらす干しのご飯・

【材料】(4人分)

米	3カップ
こんぶだし汁	3と1/3カップ
さつまいも	300g
油揚げ	2枚
しらす干し	40g
刻みコンブ	10g
A 〔しょうゆ 塩 酒〕	大さじ1 小さじ1 大さじ2
揚げ油	

【作り方】

- ①米はとき洗いし、水切りしてこんぶだし汁に30分浸しておく。
- ②さつまいもは皮のまま1.5cmくらいの角切りにし、水気をふき、揚げ油を熱して、からりと揚げる。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。しらす干しは、ぬるま湯でさっと洗う。刻みこんぶは10分間ぬるま湯につけて戻し、砂を洗い落として1cm長さに刻む。
- ④③をAに10分ほど浸し、汁ごと①に入れて炊き上げる。蒸らしてから②を入れてさっくりと混ぜる。