

◆ 料理名 大豆の炊き込みごはん

◆ 氏名 河合 千鶴子 (保育士パート)



◆ 4人分の材料

米	2合
水	2カップ
にんじん	60g
ゆで大豆	100g
切り昆布	10g
桜えび	10g
酒	大さじ2
塩	小さじ1
スキムミルク	大さじ3

◆ コメント

細切り昆布を使うことで、だしがでてうまみも増し、ゆで大豆と共に食することで、噛みごたえがです。

スキムミルクを加え、にんじんの臭みを消し、カルシウムを手軽にとれ、幅広い年齢層に食べてもらいたいです。

◆ つくり方

- ① 米はといで、30分水に浸したあと水気をきる。
- ② にんじんはすりおろしておく。
- ③ 炊飯の内釜に、酒、しお、スキムミルク、水を加えて、よく混ぜ合わせる。米・すりおろしたにんじん・大豆・切り昆布を加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら、桜えびを加え、10分程度むらす。
- ⑤ 全体をさっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

◆ 栄養士からのコメント

スキムミルク、桜えびでカルシウムたっぷりです。ご飯を炊く水の一部を牛乳にかえてもOK。臭いは気になりません。

炊きあがりにキムチとごま油をまぜてサンチュで包み韓国風に頂くと生野菜もとれます。