

じゃこごはん (8月19日)

材料(4人分)

- 米・・・200g
- じゃこ・・・大さじ3
- だし用昆布・・・10cm 角1枚
- にんじん・・・1/4本
- ごぼう・・・1/5本
- 生しいたけ・・・4枚
- えだまめ・・・13さや
- しょうゆ・・・大さじ1
- さとう・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/4



- ①米は洗って水を切り、分量より少な目の水にだし用昆布を加えて、30分程浸けておく。
- ②ごはんを炊く前に昆布を取り出し、千切りにする。
- ③にんじん、しいたけは千切り、ごぼうはさがきにし、えだまめは塩茹でする。
- ④調味料を加え、水の量を確認し、じゃこ、にんじん、ごぼう、しいたけを加えて炊く。
- ⑤炊き上がったごはんにえだまめを加えて混ぜる。

ワンポイントメモ

- * じゃこはよく乾燥したものを使うとカリカリの食感がしてごはんに合うのでおすすめです！

