



## 黒あわび茸の炊き込みご飯

### 材料 (6人分)

米	3合
黒あわび茸	80g
にんじん	30g
しょうが	3g
油揚げ	30g
だし	
a	しょうゆ 大さじ3
	和風だしの素 大さじ1
	みりん 大さじ2
	酒 大さじ3
みつば	適量

### 作り方

- ①米は洗ってザルにあげ、30分おく。
- ②黒あわび茸を一口大に切る。
- ③にんじんは2cmの長さの千切り、しょうがは細かい千切りにする。
- ④油揚げはさっと熱湯に通し、油抜きをして千切りにする。
- ⑤炊飯器に米を入れ、aを加え、表示通り3合まで水を入れたあと、さらに②、③、④を入れて炊飯する。
- ⑥炊き上がったたら器に盛り、みつばを散らす。

1人分  
エネルギー

315 kcal

1人分  
塩分

1.9g

### Point

黒あわび茸の食感を楽しむために大き目に切ろう。