

2020年11月のレシピ 栗ときのこの炊き込みご飯



No	材料名	分量	単位
1.	米	2	合
2.	甘栗	70	g
3.	しめじ	40	g
4.	まいたけ	40	g
5.	えりんぎ	40	g
6.	しょうゆ	大さじ1と1/2	
7.	酒	大さじ1	

レシピ提供：めくみも。キッチン 五味佳奈子



届けたい
五感



事前に準備すること

お道具

1. ボウル
2. ざる
3. バット
4. ピッチャー
5. 炊飯器
6. しゃもじ



事前に準備すること

作業

1. きのこと類のいしづきを切り、
えりんぎは食べやすい長さに切ってから器にまとめておく。



1. きのこと類を手でさく。

※しめじとまいたけはバラバラに、エリンギは縦に



2.-1 お米を洗う。

- ① ざるにお米を計り入れ、ざるの下にボウルを置く。
- ② 水をお米の上からゆっくり回し入れる。
- ③ ざるを上げ、ボウルに残った水を捨てる。
- ④ ②-③をもう1度繰り返す。
- ⑤ ざるの下にもう一度ボウルを置き、水を入れずに手でお米を10回程度やさしく混ぜる。
- ⑥ 最後に、水をお米の上からゆっくり回し入れてからざるを上げて水を切る。



2.-2 しょうゆと酒を加えてから、2合の目盛まで水を加え、味ムラが出ないように混ぜる。

※ 炊飯する前に30分以上（冬場は1時間程度）浸水させると美味しく炊けます。



3. 栗ときのご類を上に載せて、炊飯する。
4. 炊き上がったら混ぜて10分蒸らす。



できあがり

