

大豆入りの炊き込みごはん		
材 料		作 り 方
米	3合	① 米は研ぎ、ザルにあげておく。 ② ①を釜に入れ水は少し控えめ (A)を加え1~2回まぜる。 ③ 大豆は煮たもの、または缶詰を使用。 ④ 人参はいちょう切り。 ⑤ エリンギは、手で裂いておく。食べやすい長さ。 ⑥ 干しいたけは、水にもどし細長く切る。 ⑦ しょうがは、せん切りに切る。 ⑧ ②の中へ③、④、⑤、⑥、⑦と加え炊く。
大豆(炊き上がりの量)	100g (缶詰めでもよい)	
まぐろ水煮(油無しフレーク)	80g	
人 参	60g	
エリンギ	60g	
干しいたけ	中葉 2枚	
しょうが	5g	
醤油	大さじ 3杯	
(A) 塩	小さじ 1/2杯	
酒	大さじ 2杯	
※1. 大豆はまとめて炊いておき、冷凍しておくと便利。いろいろな料理に使える。		
※2. 大豆が食べられない人は、ガルバンゾの実(ひよこ豆)を使用するとよい。		

