

レンコンご飯



ポイント

もち米を少し混ぜるともちりとした食感で食べ応えが出ます。だしは昆布だしでもかつおだしでもOK。鶏ガラだしを使えば中華風にもアレンジできます。

材 料		(4人分)	作 り 方
米	360g		① 米ともち米は洗ってざるにあげ、30分置く。
もち米	40g		
レンコン	100g		② レンコンは皮をむき、火の通りを良くするために1cmのさいころ形にそろえて切り、水にさらす。
だし	470ml		
酒	50ml		
塩	小さじ1/4		③ 炊飯器にだしと①を入れ、酒、塩、しょうゆを加え、さっと混ぜてから水気を切った②のレンコンを上に乗せて炊く。
しょうゆ	大さじ1		
クコの実	24粒		④ 炊き上がった後混ぜて茶わんに盛り、クコの実を散らす。