

ふきおこわ

ふき、米と炊き合わせると、子どもたちが苦手なほろ苦さが気になりません



材料(4人分)

米	……	2合
もち米	……	1合
水	……	3合分
ふき	……	3本
油揚げ	……	1枚
人参	……	1/2本
酒	……	大さじ2
醤油	……	大さじ2
みりん	……	大さじ1
塩	……	小さじ1/2
昆布	……	5cm角1枚

作り方

- 1 お米、もち米をといで水につけておく。
- 2 ふきは下ゆでし皮をむき小口切りにする。油揚げは短冊切りにする。人参は5mm角に切る。
- 3 炊飯器に、米、ふき、油揚げをいれる。酒、醤油、みりん、塩を加え、3合の目盛りまで水を加える。
- 4 最後に昆布を置き、炊く。炊きあがったら混ぜる。