

手軽に根菜を食べよう

## 根菜の炊き込みご飯

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

米	2 合
水	適量
ごぼう	1/6 本
にんじん	1/4 本
大根	3cm
油揚げ	2/3 枚
だし用昆布	5cm 角 1 枚
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/2



※ れんこんを入れてもおいしいです。

【 作り方 】

- ① 米を洗い、水気をきる。
- ② ごぼうは皮をむいてささがきにし、水にさらしておく。にんじんと大根は長さ 2cm の短冊切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、長さ 2 cm のせん切りにする。
- ③ 炊飯器に米、だし用昆布、調味料を入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を加え、ごぼう、にんじん、大根、油揚げを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、昆布を取り出し、全体が均一になるように混ぜる。