

紅葉をイメージした炊き込みご飯

もみじご飯

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

米	2 合	
水	適量	
にんじん	1/3 本	
しめじ	1/6 袋	
だし用昆布	5cm角 1 枚	
〔 しょうゆ	大さじ 1/2	
	酒	大さじ 1
	塩	小さじ 1/2



【 作り方 】

- ① 米を洗い、水気をきる。
- ② にんじんはすりおろし、しめじは食べやすい大きさに切っておく。
- 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、②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。

※ にんじんをもみじ型に抜いて飾ってもきれいです。

習志野市は春にんじんの出荷が盛んですが、秋にもにんじんの旬があり、甘みが増し、栄養価も高くなります。