



— 献立 —

- 五目ご飯
- チキンカツ
- ブロッコリーのマヨドレ和え
- 豚汁
- 冷凍りんご



材料：大人4人分

五目ご飯

- 米 2合
- 干し椎茸 8g
- 人参 2/3本
- ごぼう 10センチ
- 油揚げ 1.5枚
- 小松菜 2本
- だし汁 200ml
- 醤油 大さじ1
- 塩 小さじ1/2

作り方

1. 干しシイタケは水に戻しておきます。
ごぼうは刻んだら水にさらして、油揚げは熱湯をかけて油抜きをします。
小松菜は根元を20～25秒先にお湯につけて、その後葉先も投入して20秒茹でます。お湯から引き揚げたら、すぐに冷水に浸します。
2. 鍋に人参・ごぼうを入れて乾煎りししんなりしてきたら、干し椎茸・油揚げ・だし汁を加えます。
3. 沸いたら醤油・塩を加えひと煮立ちさせます。
粗熱が取れたら具と煮汁に分けます。
4. 炊飯器に米と3の煮汁を入れ、2合の目盛りまで水を加えてから、3の具を加えて炊きます。
5. 炊きあがったら1の小松菜を加えて完成です。



★一言ポイント

椎茸は、干し椎茸にすることでうま味がアップします！
またスライス椎茸のものの方が早く戻せます。