

えびと揚げの炊き込みご飯

材料	分量（4人分）	作り方
精白米・もち米	2合（180g：100g）	① 米は30分間水に浸し、ザルに上げて水気を切る。 ② エビは洗って皮を取り除く。 ③ 人参は、長さ4～5cm、幅2～3mmの細切りにする。 ④ 油揚げは5mm角に細かく切る。 ⑤ しいたけは、水で戻し薄切りにする。 ⑥ ②③⑤を★で煮込む ⑦ ①に、④と⑥を入れ、分量の水で炊く。 ⑧ 大葉を千切りにして添える。
エビ	150g	
人参	40g	
油揚げ	1枚	
しいたけ	4個	
大葉	2枚	
★酒	大1	
★みりん	大1	
★しょう油	大1	
★顆粒だし	大1	
水	300cc	