

えびと里いもの炊き込みご飯

材料	分量（4人分）	作り方
精白米	2合（300g）	① 米は炊く30分前にとぎ、ざるに上げておく。 ② 里いもは皮をむき、厚さ1.5～2cmの輪切りにする。水に5分程さらし水気を切って、ペーパータオルでぬめりを拭き取る。えびは背わたを取り除き食べやすい大きさに切る。 ③ 炊飯器の内釜に米を入れ、酒 大2、しょう油小1、塩小1/2を加えてから2合の目盛りまで水を注ぎ、軽く混ぜて平らにならす。 里芋は重ならないように並べ入れ、普通に炊く。 ④ 三つ葉は根元を切り、食べやすい長さに切る。 ⑤ 小鍋にえび、酒大1、塩少々を入れて軽くまぜ、蓋をして中火で2～3分煮る。えびの色が変わったら火を止める。 ⑥ ご飯が炊き上がったら、えびを汁ごと加え蓋をし、5～10分おいて蒸らす。さっくりと混ぜて器に盛り三つ葉をのせる。
里いも	3個	
えび	100g	
三つ葉	適量	
酒	大2	
しょう油	小1	
塩	小1/2	