

1人分 363kcal 塩分 1.5g



栗ごはん

作り方

- 1) 米ともち米は合わせて水洗いをし、ざるに上げて1時間おく。
- 2) 栗は鬼皮、渋皮とも、きれいにむく。ひと口大に切り、水に浸す。
※栗は熱湯で1分間くらいゆでると、皮がむきやすくなります。
- 3) 炊飯器に1)と2)を入れ、さらにA)と塩、昆布を加えて白米と同様に炊く。
- 4) 炊き上がったら蒸らし、昆布を取り出してさっくりと混ぜる。
器に盛ってできあがり。

◆ワンポイント

栗の色がアクで黒くならないように水に浸して、きれいな色に仕上げましょう。

材料(3~4人分)

栗…8~10個
米…1と3/4合
もち米…1/4合

A)
酒…大さじ1と1/2
水…栗・米・もち米・
酒と合わせて
炊飯器の2合の
目盛りまで

塩…小さじ1弱
昆布(10cm角)…1枚