

腸をととのえる きのこと切り干し大根の炊き込みご飯

○ 材料(6人分)		
米	2合	
切り干し大根	15g	→ 水でさっと洗い、食べやすく切り、ひたひたの水で戻す→戻し汁も使うので捨てないこと
しめじ	50g (半パック)	→ 半分の長さに切る
舞茸	50g (半パック)	→ 手で食べやすくほぐす
エリンギ	50g (半パック)	→ 薄く切り、長さも半分にする
油揚げ	30g (半パック)	→ 千切りにする
米油	大さじ1	
酒	大さじ2	→ 味噌は酒で溶いておく
田舎味噌	大さじ2	
細切り塩昆布	ひとつまみ	
すだち	1個	

○ 作りかた

1. フライパンに油を熱してきのこを焼く。→あまり触らずに両面に焼き色がつくくらいに焼くこと
きのこが焼けたら油揚げも加えてさっと焼く。
2. 炊飯器に米を入れ、切り干し大根の戻し汁と水を合わせて既定の水の1.1倍の水加減にし、切り干し大根、きのこ、といた味噌を入れてよく混ぜ、昆布を乗せて炊飯する。
3. さっくりと混ぜ、すだちを添えてどうぞ

