干し貝柱とたけのこの炊き込みごはん

甘



調理時間 約50分
カロリー 374kcal(1人分)

材料 (4人分)

米	2合
干し貝柱	8粒
たけのこ(水煮)	中1本
ニンジン	1/3本
(A)	
水干し貝柱のもどし汁	300ml
鶏がらスープの素	小さじ2
醤油	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
万能ネギ	2本

作り方

1. 米は洗って洗って30分ほど浸水させ、水気を切り、専用土鍋に入れる。
2. 干し貝柱は戻して水気を取ってほぐし、たけのことニンジンは粗みじん切りにする。
3. (1)にAを入れ、(2)をのせて蓋をする。
4. 炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択して点火する。
5. むらしが終了したら全体をさっくりと混ぜ合わせ、小口切りにした万能ネギを散らす。

干し貝柱のうまみがご飯にしみて、おいしさ倍増です。乾物は常備しておくと、節約メニューに活用しやすいです。