



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(足柄地区)

提供月：平成26年1月

ほ く ほ く 御 飯



材料(4人分)

うるち米 1.5カップ
もち米 0.5カップ

【A】

水 360cc弱
さつま芋 80g
しめじ 80g

大豆(蒸したり煮たもの) 60g
ぎんなん 8~10粒

【B】

出し昆布 5cm1枚
しょう油 20cc
酒 10cc



作り方

- ①米は30分位前にといで水につけておく。
- ②さつま芋はさいの目切り、しめじも細かく切っておく。
- ③米を上げ、AとBを入れ、炊く。
- ④炊き上がったら大豆、ぎんなんを入れて蒸らす。