


# れんこんご飯



## 材料 【4人分】

|      |          |
|------|----------|
| 米    | 1.5合225g |
| もち米  | 0.5合75g  |
| 水    | 1割減      |
| 酒    | 大さじ2     |
| みりん  | 小さじ1     |
| 塩    | 小さじ1/2   |
| だし昆布 | 3cm×5cm  |
| れんこん | 200g     |
| 炒りごま | 適量       |

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 325 kcal  
1人分の野菜 50g

 塩分 0.7g

## 作り方

- 1) 米を合わせて洗い、やや少なめの水加減にして約30分浸水する。
- 2) れんこんは皮をむいて5mm幅のいちょう切りにして酢水につけておく。
- 3) 1)に調味料、だし昆布、れんこんを乗せて炊く。
- 4) 炊き上がりに炒りごまをかける。



対象：子どもから  
大人まで

## Cooking Point

- もち米が入っているため、普段の水加減より一割を目安に減らします。
- にんじん、きのこなどを加えると彩りもきれいです。