

しもつかれ風炊き込み飯

とちぎのソウルフード「しもつかれ」を、炊き込み飯にアレンジしました♪

●材料

- ・米…………… 1合 (180cc)
- ・水(炊飯用)…………… 炊飯ジャーの1合の目盛
- ・醤油 <調味料> …… } 各大さじ1
- ・みりん …… }
- ・酒粕…………… } 各15g
- ・炒り大豆…………… } (節分の豆まき用など)
- ・☆切干し大根…………… }
- ・☆にんじん…………… }

- ・鮭フレーク…………… 30g(小さめ1/2瓶)
- ・☆油揚げ…………… 1/3枚



しもつかれが苦手な人にもおすすめ!

レシピ編集協力:株式会社 ビジュアル

①



米は洗って水を加え、30分程度つけておく。☆の具材を好みの大きさに切る。

(例)切干し大根:長さ3cm
にんじん:細切り 油揚げ:短冊切り

②



炊飯器に、調味料(醤油、みりん)を入れて、上澄みを軽く混ぜ、小さくちぎった酒粕(写真)を入れる。

③



炒り大豆、鮭フレーク、①の切った具材を全体に散りばめるように入れて炊く。

④



炊飯後、しゃもじで全体をしっかりと混ぜて、できあがり♪

ポイント!

3つのグループの食材が一度に摂れるバランス飯

- 鮭フレークは、粗ほぐしのほうが美味しいです。
- 酒粕を入れるともっちり美味しく炊けます。炊飯することで酒粕特有の香りが少なくなるので、苦手な人でも大丈夫。
- 炊き立てよりも、少し時間を置いたほうが味がよく染みこみます。冷めても美味しいので、お弁当にもピッタリ!

