

冬

あいなん五目ごはん



材料 (6人分)

精白米	3 合
ひじき(乾燥)	5g
干しいたけ	3 枚
かんぴょう	10g
ごぼう	90g
にんじん	60g
油揚げ	1 枚
ブリ	90g
濃口しょうゆ	小さじ 2
だし汁	3 カップ

【作り方】

- ① 米は洗い、ざるにあげて30分おく。
- ② ひじきはさっと洗い、ぬるま湯に約10分つけてもどす。干しいたけも同様に戻し、いしづきを取って半分に切り、せん切りにする。
- ③ かんぴょうは水でぬらし、塩少々をふってもみ、水洗いして細かく切る。
- ④ ごぼうはささがきにして、水につけアク抜きをする。にんじんと、油抜きをした油揚げは2~3cm長さのせん切りにする。
- ⑤ ブリは2~3cm角に切り、濃口しょうゆをふる。
- ⑥ 炊飯器に①と調味料A、だし汁を入れ、②~⑤を入れて炊く。
- ⑦ 炊き上がったら全体をさっくり混ぜ、1.5cm長さに切った三つ葉の茎を散らす。

A	濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
	薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
	酒	大さじ 2
	みりん	小さじ 1
	塩	少々
三つ葉の茎	少量	

栄養価 (1人分)

エネルギー	348kcal
たんぱく質	9.7g
脂 質	4.5g
カルシウム	41mg
塩 分	1.8g

食改さんの声



ブリ

使用している愛南産の農水産物

ブリはスズキ目アジ科の魚で、成長に応じて呼び名が変わる出世魚です。ワカナゴ→ヤズ→ハマチ→メジロ→ブリ→オオウオと変わっていきます。



愛南産の海の幸、山の幸を使用した美味しい炊き混ぜご飯です。