

～ きのこ嫌いでも食べれる、秋の炊き込みごはん ～

【調理時間】 90分

【材 料】（4人分）

- ・米 2合
- ・しめじ 1/2袋
- ・まいたけ 1/2袋
- ・にんじん 1/4本
- ・ささがきごぼう 1/2袋
- ・こんにゃく 1/2袋
- ・鮭の切り身 1切れ
- ・いんげん 3本

〈調味料〉

- ・うすくちしょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・だしの素 大さじ1/2



【作り方】

- ① まいたけとしめじを細かく刻む。にんじんを千切りにする。こんにゃくをにんじんと同じ長さの短冊切りにする。ささがきごぼうを必要な分取り出す。
- ② 米を洗い、炊飯器に米、水、調味料、①、鮭を順に入れて炊く。
- ③ 炊いている間に、いんげんを電子レンジでチンして斜め切りにする。
- ④ 炊いたら鮭を取り出し、骨と皮を取り除いてほぐす。
- ⑤ 再び鮭を炊飯器に戻し、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥ 茶碗に盛ったら、最後にいんげんをのせて完成。

【考案者のコメント】

子どもが喜ぶという点と手軽さという点から炊き込みご飯を選びました。

使う食材は秋のものにこだわり、きのこが嫌いな子どもでも食べれるように、きのこを細かく刻んで特有の食感を抑えました。