



1 合分の材料

[具 材]

米	1 合	みつば	2 束
しいたけ	1 パック	しょうゆ	大さじ1.5
たもぎだけ	1 パック	昆布だし(顆粒)	3 g
人参	20 g	水	250ml

たもぎとしいたけの炊き込みご飯



① 米を研ぐ。(30分くらい水切りするとよい)



② みつばを1センチくらい大きさに細かく切り、しいたけの石づきをとり薄切りに、人参を細かく切り、たもぎだけを大きめに裂く。



③ 鍋に水と昆布だし(顆粒)を入れて沸騰させる。



④ 中火にしてしょうゆ、人参、きのこ類を入れ、ひと煮立ちさせたら火を止める。

⑤ 炊飯器に米、具材、だし汁を入れ炊く(約20分)。

⑥ 炊き上がったら10分くらい蒸らし、最後にみつばを入れ、混ぜ合わせて完成。



たもぎとしいたけの炊き込みご飯

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していきます。



今月の紹介者

member 63



光永絵里子さん 【14区】

南幌産のたもぎだけとしいたけを使った、炊き込みご飯を紹介します。たもぎだけとしいたけは、だし汁がたくさん出るので調味料は、しょうゆと昆布だし(顆粒)だけでおいしく仕上がります。たもぎだけは小さく裂くと炊き上がり時に存在感がなくなるため、大き目に裂きましょう。



栄養ナビ 伊藤聡美栄養士

炊き込みご飯は調味料で炊くため、塩分が高くなりがちですが、今回は食材を工夫して減塩で作って頂きました。きのこを使うことでうま味成分が出るため、顆粒だしを減らせます。また、三つ葉を入れるため香りがよく仕上がります。減塩のポイントは加工品を減らし、酸味(酢)、辛味(唐辛子)、香り(香辛料)を利用する。

nanporo club からポイント!

人参は水分を含んでいるので細かく切りましょう。



広報なんぽろ

平成29年8月号
(通巻657号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株) 組合印刷
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
南幌町Facebookページ <https://www.facebook.com/nanporotown>
南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp