



【 秋ざけとなめたけの炊き込みご飯（4人分） 】

◆ 材料

米	カップ2
水	カップ2
なめたけ（瓶詰）	120g
酒	大さじ1
塩ざけ	1切れ
みつば	1束

◆ 作り方

1. まず米を洗います。
2. 米に水、なめたけ、塩ざけを入れます。
【ひとくちメモ】
酒を入れることで塩ざけのくさを消すことができます。
塩ざけ以外にもちりめん、鶏肉、にんじん、きのこなどを入れてもおいしいです。
3. 米を炊きます。
4. 炊きあがったら塩ざけを一旦取り出しほぐします。
5. 再び釜の中へほぐした塩ざけを入れ、全体を軽く混ぜます。
6. 茶碗によそい、みつばの千切りを散らすとできあがり。