

秋野菜の吹き寄せご飯



栄養価(1人分)

エネルギー 528kcal、たんぱく質 20.6g
 脂質 7.4g、食塩相当量 1.9g

材料(2人分)

米	1合(150g)	☆さつま芋	50g
◎鶏小間	100g	☆南瓜	50g
◎生椎茸	30g	☆れんこん(小)	40g
◎人参	20g	☆栗	8粒
◎油揚げ	15g	☆生麩(もみじ)	30g
◎サラダ油	2g	☆白だし	20ml
◎だし汁	150ml	☆みりん	大さじ1/2(9g)
◎砂糖	2g	■酒	2.5g
◎食塩	0.3g	■食塩	0.3g
◎酒	大さじ1(15g)	■しょうゆ	1g
◎しょうゆ	3g		

作り方

1. 米は研いでザルに上げ、30分ほどおいて水気を切る。
2. 生しいたけは石づきを取りいて半分の大きさの薄切り、人参は2cm長さのせん切り、油揚げは縦3等分に切って細切りにし熱湯をかけて油抜きをする。
さつま芋は皮付きで5mm幅のいちょう切り、南瓜は5mm幅にスライスして3等分の大きさに切る。れんこんは5mm幅の飾り切りにしてから4等分に切り、生麩は5mm幅に切る。栗は一晩水に浸してから皮と渋皮をむき、鍋に水と一緒にに入れて中火～弱火で30～40分ほどを目安に茹でる。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏小間を入れて炒める。肉の色が変わったら生椎茸、人参、油揚げを加えて炒め、だし汁、砂糖、食塩、酒、しょうゆを加えて煮る。
4. 別の鍋に☆の白だしとみりん、水250mlを入れて煮立て、生麩を入れてひと煮する。少量の煮汁と一緒に生麩を取り出し、次にさつま芋を入れて煮る。火が通ったら少量の煮汁と一緒にとりだし、同様に南瓜、れんこんの順に煮る。
5. 炊飯器に1の米と3の具の煮汁、■の調味料、水を入れて炊き、炊き上がった3の具を混ぜ合わせる。器にご飯を盛り、上に水気を切った4のさつま芋、南瓜、れんこん、生麩、1の栗を飾る。

