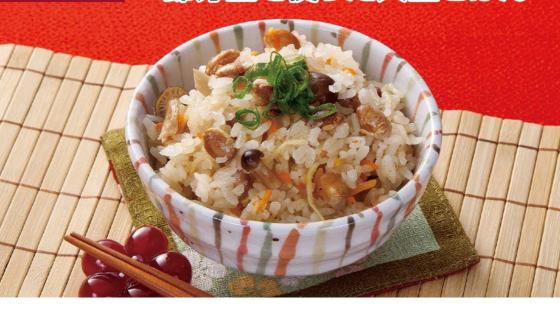


97=29X51=1-

節分豆で、ほくほく香ばしい炊き込みをはんに

節紛團を使った大園をはん



■材料〈4人分〉

米…		2合
節分豆		·····40g
にんじん		·····80g
ぶなしめじ1/2パック		
しょうが		1片
水		
◆A	だしの素 酒	小さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	塩	…小さじ1/2
青ねぎ		2本

■作り方…調理時間約15分(浸水・炊飯時間は除く)

- ①米は洗ってざるに上げておく。
- ②にんじん・しょうがは千切り、ぶなしめじは小房に分けておく。
- ③青ねぎは小口切りにする。
- ④炊飯器に①・Aを入れて水を2合の目盛りまで入れる。
- ⑤④に節分豆・②を入れて30分ほど浸水させたら炊飯する。
- ⑥⑤が炊けたら全体を混ぜ合わせ、茶碗に盛りつけ③を散らす。



節分豆がなければ、乾燥大豆をフライパンで皮が割れるまで乾煎りしてください。お好みでちりめんじゃこを入れてもおいしいです。

