



赤飯



調理時間
45分

カロリー
408kcal

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(5人分)

もち米	3カップ
あずき(ささげ)	60g
あずきの煮汁+水	480cc

作り方

1. もち米は炊く30分位前に洗ってざるにあげておく。
2. あずきを洗って鍋に入れ、水500ccを加え、**中火**にかける。蒸気が上がったなら**弱火**にする。(あずきが多く煮汁のアクが気になる場合は、蒸気が上がった時点で一度煮汁を捨て、新たに5~6倍の水で煮るとよい)
3. (2)を煮ている途中、ときどき木ベラであずきをすくいあげ、空気にふれさせる。(このようにすると豆のシワが伸びる)
4. (3)が柔らかく煮えた段階で火を止め、煮汁だけを鍋から取り出しておく。
5. (4)の鍋にもち米を入れ、(4)の煮汁と合わせて480ccになる量の水を加え全体を軽く混ぜる。
6. 鍋にフタをし**中火**にかけ、蒸気が上がったなら**極弱火**にして15分間炊く。火を止め、10分間蒸らす。
※好みでゴマ塩をふる。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ 片手ナベ 3.0L

一般家庭に最適な応用範囲の広い商品です。煮物や、2~3人分の煮込み料理はもちろん、直径19cmのケーキも焼けます。ごはんなら3~4カップまで。