

ビタクラフトと 暮らす春の一日。

春の食材をつかったヘルシーレシピ
VitaCraft

Spring, 2012

春

春の炊き込みごはん

 野菜 40g  所要時間 25分

材料 <4人分>

桜の花の塩漬け…適量
桜の葉の塩漬け…数枚 米…2カップ
にんじん…50g ごぼう…1/2本
こんにゃく…1/4丁 油揚げ…1/2枚

<A>

鶏ガラスープ…440cc
淡口しょうゆ…大さじ1 酒…大さじ1
みりん…大さじ1/2 塩…小さじ1/3

下準備

桜の花、桜の葉の塩漬けは水に漬けて塩抜きする。米は洗ってザルに上げて30分置く。

作り方

1. にんじんは皮をむいて4cm長さの千切りにする。ごぼうは洗ってささがきにする。こんにゃく、油揚げは湯通しして細切りにする。<A>を合わせる。
2. ビタクラフト鍋に米と[1]をいれてフタをして中火にかける。蒸気が上がれば弱火にして10分加熱して10分蒸らす。
3. おにぎりを作って桜の塩漬けを飾る。

