

切り干し大根のヘルシー炊き込みごはん

《材料》（4人分）

米（といておく）	2合	だし汁	1C
もちむぎ精麦（水に浸けておく）	50g	しょうゆ	大1
切り干し大根	20g	酒	小1
にんじん（細切り）	中 1/4 本	みりん	小1/2
あげ（細切り）	1枚		
塩	少々		
こんにゃく	100g		
しらす干し	20g		
生しいたけ（薄切り）	1枚		
しょうが薄切り（せん切り）	4枚		



《作り方》

- ① こんにゃくは、細切りにしてゆでる。
- ② 切り干し大根を洗ってたっぷりの水に約 10 分浸し、食べやすい長さに切る。
- ③ 炊飯器に米、もち麦精麦、調味料、だし汁、水気を絞った切り干し大根を入れ、水加減を2合半に合わせ、ひと混ぜする。
- ④ にんじん、あげ、こんにゃく、しらす干し、しいたけ、しょうがをのせて炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑤ 炊き上がったら混ぜ、器に盛る。

※もち麦、こんにゃく、切り干し大根が入り食物繊維たっぷり。
具材でかさを増して、ヘルシーに食べられます。