



令和2年

★いいこめし

【材料：米2合分】

米	2合
大根	70g
にんじん	35g
ちりめんじゃこ(固め)	15g
ごぼう	35g
油揚げ	20g
干しいたけ	1枚
さやいんげん	1~2枚
●しょうゆ	大さじ2強
●酒	大さじ1/2



【作り方】

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 干しいたけはぬるま湯で戻す。軸をとって小さめの短冊切りにする。 ⑤戻し汁は捨てないで！
- ③ 大根、にんじんは1cm角の薄切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。油揚げは小さめの短冊切りにする。
- ④ さやいんげんはゆでて、斜め薄切りにする。
- ⑤ 炊飯がまに①、酒、しょうゆ、しいたけの戻し汁、水を目盛りまで入れて、②、③、ちりめんじゃこを入れて炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、④を散らす。



香川県の郷土料理。

ちりめんじゃこの旨味がお米にしみわたり
噛めば噛むほど味わい深い。

善通寺市 子ども課