

10月

今月の献立から

栗ごはん

材料 3～4人分

米 2 合

<調味料>

酒 大 $1\frac{1}{2}$
塩 小 $\frac{2}{3}$

栗 200g (10 粒)

黒ごま 適量

作り方

- ① 栗は塩少々を加えた水に半日ぐらい浸しておき、柔らかくなったところで、鬼皮と渋皮をむき、しばらく水に放しておく。
- ② 米は洗米し、炊飯器の内釜に水を通常どおり加えて30分以上浸水させる。
- ③ 浸水が終わった②の内釜から大さじ $1\frac{1}{2}$ 杯分（酒の分）の水を減らしてから、酒、塩を加えて軽く混ぜる。水気をきった①の栗を加えて、白米モードで炊く。炊き上がったら、釜の底から返すように混ぜる。
- ④ 器に盛りつけ、黒ごまをかける。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分相当量
358Kcal	6.3g	15mg	1.0mg	0.9g

