

まつもと農村女性協議会

春のレシピ

お赤飯 / お吸い物



材 料

【お赤飯】

もち米	・・・3合
あずき水煮缶	・・・3合用
	※汁まで使う
ごま塩	・・・適量

【お吸い物】（6人分）

だし汁	・・・900ml
しょうゆ	・・・大さじ1/2
塩	・・・6g
うずらの卵	・・・12ケ
しめじと菜の花	・・・各60g

【お赤飯】

- 1 あずきの水煮缶をあずきと汁に分けておく。
- 2 もち米を洗い、水をよく切ったら、あずきの汁を入れてよく混ぜる。
- 3 ②の上にあずきをそっと乗せる。※かき混ぜないように！！
- 4 赤飯の目盛位置まで水を入れ、赤飯モードでスイッチを入れる。
※炊飯器に「赤飯モード」が無い場合は、もち米の分量の1つ下の目盛位置（3合なら2合の目盛）まで水を入れ、15分～30分おいてからスイッチを入れる。
- 5 炊きあがったら30分蒸らして混ぜ、盛り付けてごま塩をかけたら完成♪

【お吸い物】

- 1 しめじと菜の花をさっと茹でる。
- 2 お椀にうずらの卵・しめじ・菜の花を1人前ずつ入れておく。
- 3 だし汁に醤油・塩・みりんを加えて立たせる。
- 4 ②に③を注いで完成♪