



きのこと銀杏の土鍋炊込み御飯

【銀杏】

銀杏の食用部分は殻の中の胚乳部分で、脂質、糖質、たんぱく質、ビタミンA・B群、ビタミンC、鉄分、カリウムなどを含みます。滋養強壮、強精効果、老化防止の効果があります。

食物繊維が豊富なきのこ。
たくさん入れれば、炭水化物の摂取量を減らせる！

【材料 / 2人分】

しめじ 1/2パック

しいたけ 5個

※その他、まいたけやエリンギなども美味しい

銀杏 10個

油揚げ 1/2枚

米 1.5カップ

出汁昆布 15cm角のもの1枚

水 1.5カップ

《調味料》

酒 30cc

薄口醤油 30cc

塩 少々

【作り方】

1. 米は研いで、30分以上水に浸しておく。
2. きのこは小房に分け、食べやすい大きさにする。
3. 銀杏の殻を割り、薄皮をむく。
(殻を取り除き素揚げすると、薄皮が簡単にむける)
4. 油揚げはさっと熱湯で湯通しして刻む。
5. 土鍋に、研いだ米、昆布、調味料と2~4の具材を入れて炊く。

※土鍋の炊き方

まずは強火にかけ、沸騰したら5分。その後中弱火にして10分。さらに極弱火にして10分炊く。火を止めたら、10分蒸らす。