

（ ） フォーク おうちで作ろう! （ ）
みんな大好き給食メニュー



写真はひまわり保育園で撮影しました

Vol.7

しょうゆ赤飯

郷土料理の定番を、炊飯器で手軽に。
ご家庭で長岡の食文化を楽しんでください！

■材料（4人分）

- もち米 … 2合
- ◎ { 酒 … 大さじ1
みりん … 大さじ1
しょうゆ … 大さじ1
- 金時豆（水煮） … お好みの量

■作り方

- ①もち米をとき、1時間程度水につける。
- ②水気を切った①と◎を炊飯器に入れ、おこわの目盛りまで水を加えて炊く。
（おこわの目盛りがない場合は、もち米と同量の水を加えて炊く）
- ③炊けたら、金時豆をのせる。

※もち米とうるち米を半分ずつにしてもおいしくできます