

家の光

おせち
今どき

塩分
控えめ
甘さ

これからは自分を生きる 氷川きよし
やまけんのニッポン郷土食遺産

健康
習慣
特集
認知症
予防は
楽しく！
もぐもぐ
わいわい

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー
マガジン

12
December
2021

本誌は毎月27日号、種別雑誌承認、全国36都府県を毎月1回1日発行部数約95万部

おすすめ

家の光レシピー

サトイモとユズの炊きこみご飯

～ ユズの香りが口いっぱい～

<調理> ● 館野真知子 『家の光』2021年12月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

米……………2合
サトイモ
……………3、4個(正味150g)
エリンギ……………1本
油揚げ……………1枚
ユズの皮……………1/2個分
A
〔だし汁……………2カップ
みりん……………大さじ2
薄口しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ1〕

作り方

- ①サトイモは皮をむき、食べやすい大きさに切る。エリンギは長さを半分に切って棒状に切る。油揚げは湯をかけて油抜きし、幅を半分に切って細切りにする。ユズの皮を千切りにする。
- ②米はといで30分ほど浸水させてから炊飯器に入れ、Aを入れてさっと混ぜ合わせ、①を入れて炊く。
- ③炊きあがったら、全体をざっくりと混ぜて器に盛る。



YouTubeの
動画配信で
ますますパワーアップ!

誌面に掲載の
二次元コードを
読み取って
お楽しみください!