



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。



調理 ● 舘野真知子 『家の光』2021年12月号「家の光料理カード」掲載

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～



エネルギー
339kcal
塩分2.3g
調理時間15分
(浸水・炊飯時間を除く)



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

12月号好評発売中

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米はといて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。

読者特典

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♪

お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで

家の光

おせち 今どき 控えめ 甘さ 塩分

健康習慣

特集 認知症 予防は 楽しく!

もぐもぐ わいわい

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