



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## えびいもの炊き込みご飯



一人あたりのエネルギー <b>326kcal</b>	食塩相当量 <b>2.2g</b>	調理時間 <b>約15分</b> <small>※炊飯時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

えびいも	150g	
生しいたけ	2枚	
ちりめんじゃこ	20g	
米	2合	
A	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	ほんだし	小さじ2
大葉、ごま	お好みで	

### ■作り方

- ①米はといで水をきる
- ②えびいもは皮をむき一口大に切り、生しいたけはみじん切りにしておく
- ③炊飯器に①とAを入れ2合の目盛りまで水を注ぎ、②とちりめんじゃこをのせて炊く
- ④器に盛り、お好みで刻んだ大葉やごまをトッピングする

cooking memo