



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.



ちょっとしたおもてなしやお祝いに

赤飯



一人あたりのエネルギー 304kcal	食塩相当量 0.6g	調理時間 約30分 ※炊飯時間を除く
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料（4人分）

もち米……………2合
小豆……………50g
水……………400ml
醤油……………小さじ1/2
ごま塩……………お好みで

■作り方

- ①もち米は洗い、ザルにあげて水気を切る
- ②小豆はさっと洗い水気を切る
- ③鍋に②を入れて、たっぷりの水を加え（分量外）中火にかけ、沸騰したらさらに2分程度煮る
- ④③をザルにあげて水気を切る
- ⑤鍋に④を戻し、水を加えて強火にかけ、沸騰したら弱火にして蓋をし、小豆が割れないように注意しながら20分煮る
- ⑥ボウルとザルを重ね、⑤を入れて小豆と茹で汁に分け、茹で汁は冷ましておく
- ⑦炊飯器に①を入れて、⑥の茹で汁を2合の目盛りまで加え、塩を加えて全体を軽く混ぜる
- ⑧⑦に⑥の小豆をのせて炊飯し、炊き上がれば器に盛り、お好みでごま塩をふる

cooking memo