



## 里芋の栗ずうし

調理時間**60分**

材料（作りやすい分量）		作り方
米	2合	① 米ともち粟は洗って水につける
もち粟	1合	
里芋	700g	
人参	1本	② ごぼうはさがき、人参は千切り、油揚げと天ぷらかまぼこは短冊切り、里芋は食べやすい大きさに切る
ごぼう	1本	
油揚げ	1枚	③ 炊飯器に、里芋、人参、ごぼう、油揚げ、天ぷらかまぼこの順にいれ、最後に①の米を水切りして入れ、調味料、分量まで水を加えて炊く
天ぷらかまぼこ	1枚	
顆粒だし	小さじ2	
薄口しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	

### ポイント

秋から冬にかけてよく食べられていた「ずうし」米が貴重だった頃に里芋などの野菜を入れて量ましされた炊き込みご飯です。素朴で素材の味が引き立ちます。

#### ■1人分（150g）栄養価 ■

エネルギー 190kcal たんぱく質 4.6g 脂質 0.9g 食塩 0.5g