

# 「どんなレシピでも構わん、釜ワン。我が家の釜めしグランプリ」

## 混ぜ込み部門

※ 調理器具は、何を用いても構いません。

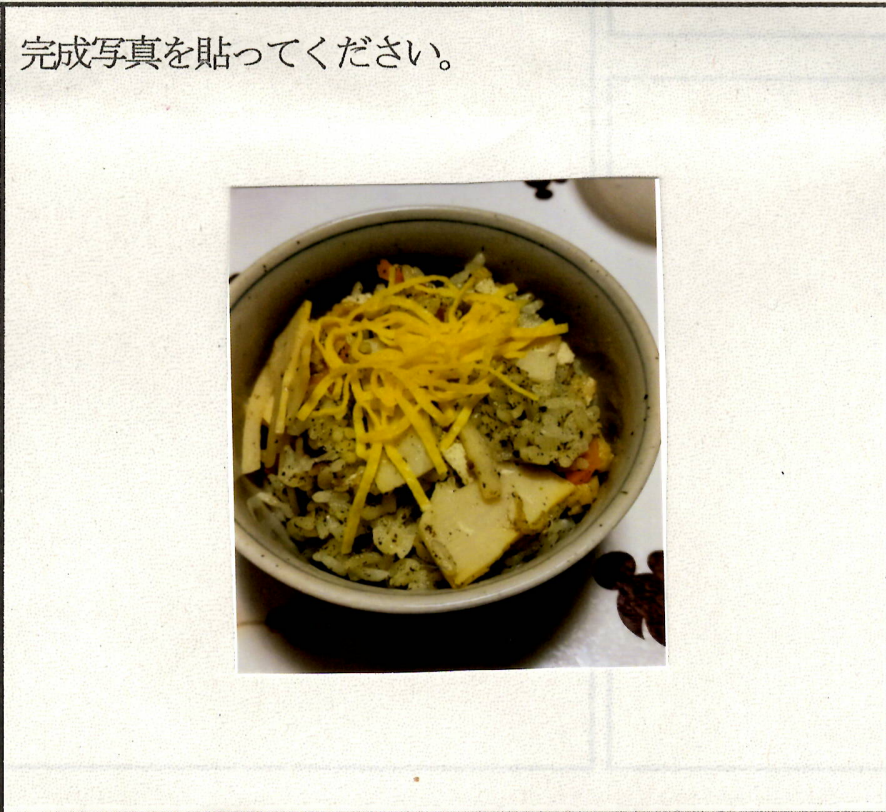
タイトル	お茶の混ぜ込みご飯	
学校名	学年	氏名
山重小学校	4年	福永 鈴愛

使用する材料・調味料 (2人分)

米 (1合)	★ 砂糖 大匙2	緑茶 大匙2
★ たけのこ 40g	★ 薄口しょうゆ 大匙2	水 400cc
★ しいたけ 1枚	★ みりん 大匙1	ほんだし 小匙1
★ 人参 30g	★ 塩 少々	
★ うすあげ 1/2枚		

作り方 ※調理時間 (40) 分

1. 生椎茸は薄切り、人参は3cmの長さの千切り、うすあげは熱湯をかけ油抜きをして細切り、筍は食べやすく切ります。
2. お米は炊く30分位前に洗ってザルに上げておきます。緑茶はすり鉢で細かくすりつぶします。
3. 炊飯器に2のお米を入れ通常通りの水加減で細かくすりつぶした緑茶を加えて普通に炊きます。
4. 鍋に水を注ぎ沸とうしたら、ほんだし★を加えて煮立てます。★も加えて煮汁が半量位になるまで煮ます。
5. ご飯が炊けたら混ぜます。
6. 4をザルに上げて煮汁をきり、炊けたご飯を混ぜます。



工夫したところ・おすすめポイント  
 緑茶は、必ずすり鉢で細かくする

できあがりの感想 (味・見た目等)  
 おいしく出来た。少し甘めで、食べやすいです。

※ 9月1日 (木) までに各学校へ提出してください。  
 ※ 用紙は拡大コピーしたり、パソコンで作成したり、この用紙でなくてもかまいません。