

「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」

炊き込み部門

※調理器具は、何を用いても構いません。

タイトル	炊飯器で作る簡単山菜釜飯	
学校名	学年	氏名
	4年	鈴立 知優

使用する材料・調味料（4人分）

市販の山菜水煮…1袋・人参…半本・あけ…1枚
 タケノコ水煮…半本・たけの素…5g・醤油…大匙3杯
 塩…少々・味醂…少々・サラダ油…少々

作り方 ※調理時間（90）分

①山菜水煮は洗って水を切る。
 野菜とあけを切る。
 ②米を洗い白米と同じ水加減にし、
 浸け置き後洗いをし調味料と
 サラダ油を入れる。
 ③具を入れさき混ぜて蓋をして
 炊く。
 ④火がきあかれば全体をかき
 混ぜる。

完成写真を貼ってください



工夫したところ・おすすめポイント

水加減を白米を炊く時と同じにし
 することと、サラダ油を少し落とす
 ことで、ご飯にフヤか出て、べたつかず
 釜飯のように仕上がります。

できあがりの感想（味・見た目等）

色とりどりで、緑、赤のあいしょう
 かよかったです。
 山菜がコリコリしていて、醤油の味
 も感じられました。

※ 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。