



【材料】（4人分）

米	3 カップ	
こんぶだし汁	3 と 1/3 カップ	
さつまいも	300 g	
油揚げ	2 枚	
しらす干し	40 g	
刻みコンブ	10 g	
A	しょうゆ	大さじ 1
	塩	小さじ 1
	酒	大さじ 2
揚げ油		

【作り方】

- ①米はとぎ洗いし、水切りしてこんぶだし汁に 30 分浸しておく。
- ②さつまいもは皮のまま 1.5 cm くらいの角切りにし、水気をふき、揚げ油を熱して、からりと揚げる。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。しらす干しは、ぬるま湯でさっと洗う。刻みこんぶは 10 分間ぬるま湯につけて戻し、砂を洗い落として 1 cm 長さに刻む。
- ④③を A に 10 分ほど浸し、汁ごと①に入れて炊き上げる。蒸らしてから②を入れてさっくりと混ぜる。