



大根めし



材料 (2人前)

米	...	1カップ
水	...	200~240cc
※米に対して同量~2割増し (お好みで)		
昆布	...	5cm角1枚
大根	...	100g
酒	...	大さじ1
塩	...	小さじ1/3
じゃこ	...	大さじ1
大根の葉	...	適量
塩	...	少量

下ごしらえ


- 1 米は炊く30分前くらいに洗い、ざるに上げておく。
- 2 大根は皮をむき1cm角の正方形に切り、大根の葉は細かく刻んで軽く塩をまぶして水っぽくしたら絞っておく。



作り方

- 1 ビタクラフト鍋に米と分量の水・塩を入れ、混ぜます。大根を散し入れ、昆布を加えフタをして中火にかける。



- 2  蒸気が上がったら極弱火にし、10分間炊いて火を止める直前にじゃこと刻んだ大根の葉を散らし入れる。フタをして10分間蒸らす。

炊けました
むら無かったです

ワンポイントアドバイス

- ◆ビタクラフト特徴
 - ・小鍋で少量でもおいしく炊けます。
 - ・全面多層構造なのでかまど炊きのような火まわりでむら無く炊けます。冷めてもおいしいのでお弁当にも便利

ビタクラフト料理講師 後藤 麻里

