

# ちりめんごはん



ちりめんじゃことこんぶが入った、カルシウムたっぷりのごはんです。

## 《調理のポイント》

ピーマンは煮すぎると色が悪くなってしまうため、具を作る最後に入れてください。

## ◇材料（4人分）◇

- ・精白米 3合
- ・◎酒 小さじ1強
- ・◎塩 小さじ1/3
- ・◎しょうゆ 小さじ2
- ・ちりめんじゃこ 30g
- ・にんじん 小1本
- ・糸こんぶ 10g
- ・ピーマン 小2個
- ・★砂糖 大さじ1強
- ・★しょうゆ 大さじ2
- ・★酒 大さじ1

## ◇作り方◇

- ① ちりめんじゃこは湯通ししておきます。  
糸こんぶは水洗いし、もどしておきます。
- ② にんじんとピーマンはせん切りにします。
- ③ 鍋ににんじんと糸こんぶを入れ、★の調味料で煮ます。にんじんに火が通ったらちりめんじゃことピーマンを入れ、ご飯の具を作ります。
- ④ ③の煮汁と◎の調味料を入れてご飯を炊きます。
- ⑤ 炊きあがったら、具を混ぜて蒸らします。