

春の炊き込み飯



▼材料（2人分）

○米	…2合
○筍（水煮）	…100g
○人参	…1/2本
○三つ葉	…1/2束
○ほたるいか、貝柱	…各50g
○A：	
・だし汁	…400c
・濃口醤油、酒、みりん	…各大1
・塩	…適宜

▼作り方

- ① 米は洗ってザルに上げる。
- ② 筍（水煮）と人参は千切りにする。
- ③ 土鍋に①、②、ほたるいかと貝柱とAを入れて混ぜる。
- ④ 蓋をして沸騰するまで中火、沸騰したら弱火にして20分炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、茹でて3cmに切った三つ葉を散らす。