

主食

適塩テクニック：食感を活かす・香味野菜を使う

あらびききな粉とじゃこのご飯

京山城屋提供♪乾物を使った適塩レシピ

【材料】 4人分

- 米・・・・・・・・・・2合
- 酒・・・・・・・・・・大さじ2
- うす口しょうゆ・大さじ1
- だし昆布・・・・約5cm角
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・大さじ2
- だししょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
- 山城屋のあらびききな粉・大さじ3
- 青しそ・・・・・・・・・・2枚

【作り方】

- ①米は炊く30分以上前に洗ってざるにあげる。
- ②炊飯器に米と酒、うす口しょうゆと分量の水を加え、味見をする。（おすましより少し濃いくらいならOK。薄ければ塩を加える。）ちょうど良ければ、昆布を入れて炊飯する。
- ③フライパンでじゃこをから煎りし、だししょうゆで味を付ける。
- ④ご飯が炊けたら昆布を取り出し、細かく刻む。
- ⑤ご飯に③、④、あらびききな粉をざっくり混ぜ、お茶碗によそい、青しそをのせて出来上がり。

1人分
塩分量**1.1g**
308kcal



Point

あらびききな粉はナッツのような食感。
風味豊かなじゃこ、あらびききな粉は、味の薄さを感じさせません。
青しその香りも美味しさを引き立ててくれます♪