

♡ 甘栗ご飯どんぶり

466kcal



材料(2人分)

甘栗炊き込みご飯

米…1合

※もち米でも可

むぎ甘栗…50g

カッテージチーズ和え

酒…大さじ1/2

塩…小さじ1/4

小ねぎと紅生姜入り卵焼き

卵…2個

小ねぎ…適量

紅生姜(きざむ)…小さじ2

サラダ油…適量

昆布茶の浅漬け

かぼちゃ…適量

かぶ…適量

昆布茶…野菜100gに対して大さじ1が目安量

赤唐辛子…1本

※他に白菜、きゅうり、にんじんなど

作り方

- 1 昆布茶の浅漬けを作る。かぼちゃは皮と種を除いて薄切り、かぶも薄切りにしてビニール袋に入れる。昆布茶と赤唐辛子(半分に切る)も入れて全体に行き渡るように軽く揉み、空気を抜いて冷蔵庫で1時間以上漬け込む。
※かぼちゃはできるだけ薄く切ったほうが早く漬かる。
- 2 甘栗炊き込みご飯を作る。炊飯器に洗った米と【A】を入れ、2合分の水を加え、むぎ甘栗をのせて普通に炊く。
- 3 小ねぎと紅生姜入り卵焼きを作る。ボウルに卵を溶いて、きざんだ小ねぎと紅生姜を入れて混ぜ合わせ、サラダ油を熱した卵焼き器で卵焼きを作り、6等分に切る。
- 4 丼に【2】の栗ご飯を盛りつけ、【1】と【3】をのせる。

＼ここがポイント／



市販のむぎ甘栗を使うことで、皮むきの手間もなく、より甘さを引き立たせることができます!好きなだけ入れられるのも嬉しい♪