

ほっきご飯

●材料（4人分）

- ◆ 米 2合
- ◆ むきほっき 大4個
- ◆ ごぼう 1/2本
- ◆ にんじん 50g
- ◆ 油揚げ 2枚
- ◆ サラダ油 適量
- ◆ しょうゆ さじ2と1/2
- ◆ 砂糖 小さじ2
- ◆ 酒 大さじ2

●作り方

1. 米はといで、30分くらい水に浸しておく。
2. ほっきは中を開き、ウ口を取り水で洗い、1cmくらいに切る。
3. ごぼうとにんじんはさがきにして、塩水、または酢水につけておく。
油揚げは1cmくらいに切る。
4. 鍋に油をひき、野菜と油揚げを全部混ぜ合わせて炒め、火が通ったら、しょうゆ、砂糖、酒を入れて味を調える。ひと煮立ちさせた後、鍋をおろす直前にほっきを入れて軽く火を通す。具と煮汁は分けておく。
5. 炊飯器に水気をきった<1>と<4>の煮汁を入れ、目盛りに合わせて水を加えて炊く。
6. 炊き上がったら、<4>の具を加えて、混ぜたら出来上がり。