

東京で採れる食材を主に使用し、食物繊維が豊富で災害時にも役立つレシピをご紹介します。



深川いなり



《材料（2人分）》

米	100g	
押し麦	大さじ1 (15g)	
棒寒天	1.5g	
(粉寒天も可)		
あさり(水煮)	15g	
ごぼう	20g	
干しひじき	大さじ2 (4g)	} 調味料A
だし汁	50g	
塩	少々	
油揚げ	2枚	} 調味料B
だし汁	50g	
砂糖	大さじ1・1/3	
しょうゆ	小さじ1	
みつば	10g	

《栄養価》 1人分

エネルギー：408kcal／たんぱく質：18.2g

食塩相当量：1.0g／食物繊維：6.6g



《作り方》

- ①米・押し麦は30分以上浸水し、乾物類とささがきにしたごぼうも水につけておく。
- ②炊飯器に、米・押し麦と調味料Aを入れ、1合の目盛りまで水を注ぎ、寒天・あさり・ごぼう・ひじきを入れて炊く。
- ③鍋に調味料Bと湯通し後、半分に切った油揚げを入れ汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④みつばは茹でて一口大に切る。にんじんは型抜きをし、レンジ加熱又は茹でる。
- ⑤③の油揚げに②のごはんを詰め上開きにし、みつば・人参を飾る。
(盛り付けはお好みで♪写真の奥側は油揚げを袋としにし、みつばで結んだものです)



ポリ袋を使ったパッククッキングでの調理も可能です



☆災害時でも簡単！ポリ袋でつくるごはん☆

1. 鍋に水を張り、耐熱皿を入れて火にかける。



2. 耐熱のポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて軽く縛る。



3. 沸騰したらポリ袋を入れ30分程火にかける。その後取り出して10分蒸らせばできあがり♪

《ワンポイントアドバイス》

☆寒天にはつやだし効果があり、古米や冷凍用にストックする場合にもおすすめです。

☆本レシピでは酢を使わないので、酢が苦手な方でも食べやすいお稲荷です。