

# いりこめし

香川県の郷土料理「いりこめし」の作り方を紹介します。



## 材 料

4 人分

- ・ 米 2 合

## 具

- ・ 煮干し (頭と腹をとり、こまかくちぎる) 15g
- ・ とり肉 もも (細かく切って清酒小さじ2をふる) 100g
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ にんじん 25g
- ・ ごぼう 25g
- ・ しめじ 25g
- ・ 油揚げ 15g
- ・ 冷凍グリーンピースか、むき枝豆 15g

## 調味料

- ・ しょうゆ 大さじ1と 1/3
- ・ みりん 小さじ1

## 作り方

- ① 米は、洗ってザルにあげ、水を切る。
- ② にんじん・ごぼう・油揚げは細かく切り、しめじはほぐしておく。
- ③ なべに、サラダ油・とり肉を入れて火にかけて、色が変わるまで炒める。野菜と油揚げ・煮干し・しょうゆとみりん・水50ccを加えて、弱火で5分ほど煮る。
- ④ ③を具と汁に分けておく。
- ⑤ 炊飯釜に、①の米を入れ、④の汁と水で水加減をしてから、④の具とグリーンピースを加えて炊飯する。

※給食では、具を炊く水のかわりに、昆布でとっただしを使っています。

いりこのうまみがたっぷり



炊飯釜に具と米を入れ炊きます

