

お魚の風味がこぼばしい♪あごだしの炊き込みご飯(1人前約300kcal)



<材料(4人前)>

- お米・・・2合
- お好きな具……
(筍・油揚げ・あさり・しめじ等)
- [味だし](#)・・・大さじ2/3
- みりん・・・大さじ1
- [だし取り職人](#)・・・2袋

<使用した商品>



【1】まずお好みの具を適当に切り容器に入れ、「[味だし](#)」大さじ2/3、みりん大さじ1、水100mlを加えレンジで3分加熱します。



【2】といだお米に【1】の具(きのこや根菜類のみ)を煮汁ごと入れ、目盛に合わせて水を加えます。(具が多い場合は若干多く入れてください)「[だし取り職人](#)」2袋の中身を入れてそのまま炊き込みます。



【3】炊きあがったらよく混ぜて出来上がりです。なお、しじみなどの貝類や、菜の花などの葉物を具として使う場合は、炊く前ではなく炊きあがった後に入れるとおいしく召し上がれます。