

里芋とイカの麦ご飯



【材料 2人分】

米 1合 麦 40g 人参 20g 里芋(正味) 70g

イカ下足 20g 水菜 10g しょうゆ 20ml みりん 大さじ1

【作り方】

①米はといて、通常の水加減からしょうゆとみりんの量をひいてつけておく。

麦も入れ、30分は水に浸す。

②里芋は皮をはいで、1cm角ほどに切る。人参は3mm程度の拍子木切りに、イ

カ下足は1cmぐらいのぶつ切りにする。水菜は1cm程度に切る。

③釜に水菜以外のすべての材料を入れて炊飯する。炊けたら水菜を混ぜ込む。