



## 栗と鯛の炊きこみおこわ

主食

701kcal 塩分1.0g

### 【材料(2人分)】

- 栗(渋皮をむいたもの)…100g
- 米・もち米…各1/2合ずつ
- 鯛(刺身用)…5~6枚
- 塩・酒…各少々
- A ●酒…大さじ
- みりん…小さじ
- 塩…少々

### 【作り方】

- ①米ともち米は炊く30分~1時間前に合わせて洗い、炊飯器で浸水させておく。
- ②鯛は塩と酒をふっておく。
- ③①の炊飯器にAを加え、ざっと混ぜて栗と②の鯛をのせて炊く。

