

## 風味たっぷり炊き込みご飯(一品でバランスの良い食事がとれます!)



### 材料 (50人分)

米	… 3250 g
水煮大豆缶	… 750 g
焼き鳥缶詰	… 750 g
にんじん	… 500 g
干しいたけ	… 150 g
切干大根	… 150 g
干しひじき	… 100 g
しょうゆ	… 200 g
酒	… 100 g
みりん	… 100 g

### 作り方

1. 米を洗って、30分ざるに上げておきます。
2. にんじんは千切りにします。
3. 干しいたけはスライスされているものを利用します。切干大根はさっと洗い2cmの長さに切ります。干しひじきはさっと洗います。乾物は水で戻します。(戻し汁炊飯時に利用)
4. 炊飯器に米を入れ、調味料と②の戻し汁を合わせて目盛りまで水を加えます。
5. 具を全て上に乗せて炊き上げます。

### コメント

- 1) 保存の利く材料を利用した炊き込みご飯です。
- 2) 具材が多く、調味料も多いため、夏場の保存には注意をしてください。