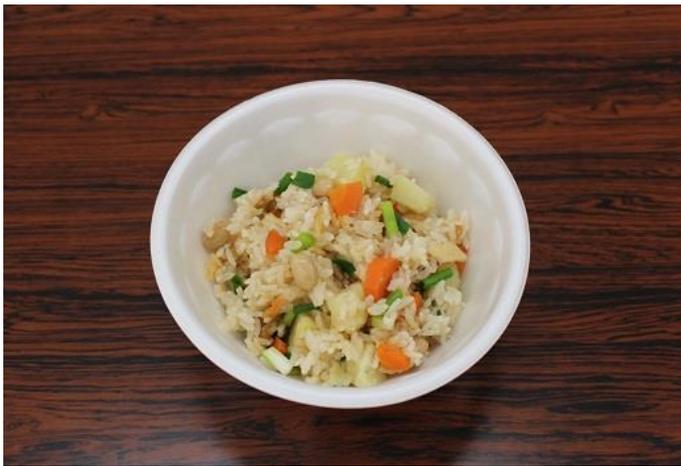


## じゃが芋と大豆の炊き込みご飯(じゃが芋と大豆が入りボリューム満点)



### 材料 (50人分)

米	… 2.5kg
水	… 5L
酒	… 250g
醤油	… 200g
塩	… 25g
さきイカ	… 750g
じゃが芋	… 2.5kg
大豆水煮缶	… 1.2kg
人参	… 500g
小ねぎ	… 400g

### 作り方

#### ■ 下準備 ■

1. 米は洗ってよく水切りする。さきイカは、はさみで2cmくらいの長さに切る。
2. 米は、さきイカと一緒に30分浸水しておく。
3. じゃが芋は皮をむいて1cmの半月かちょう切り、人参は5mmの半月に切る。
4. 小ねぎは1cmの小口に切る。

#### ■ 調理 ■

1. 浸水した米に調味料を混ぜ、具材を乗せて炊く。
2. 炊きあがったら小ねぎを加えて軽く混ぜる。

### ひとくちメモ

- 1) さきイカは、おつまみ用のものを使用。他に桜エビ、じゃこ等もおいしくできます。
- 2) じゃが芋の他に里芋やさつま芋でもよいでしょう。
- 3) 小ねぎは、冷凍のきざみねぎを使ってもよいでしょう。