

八百津町食生活改善推進員の

おすすめレシピ



具だくさん巾着飯

【材料】 作りやすい分量(18 個) 【作り方】

米	2 合	① 米は 30 分以上浸水してザルにあげる。
久田見のあげ	18 枚	米ひじき、干しいたけ、昆布をもどす。
干しいたけ	6 枚	(戻し汁は調味料として使用するためとっておく。)
出汁昆布	適量	② ごぼうはささがき、にんじんはみじん切りにしておく。
ゴボウ	100g	しいたけ、ちくわも細かくしておく。
にんじん	100g	③ あげに切り込みを入れ、米と具材を 7 分目程度入れ、つまようじで口を閉じる。
米ひじき	10g	④ 鍋底に戻した昆布を敷き詰める。
ちくわ	2 本	⑤ ④の上に煮干しを入れ、鍋に最大 2 段に並べ、煮汁を入れて中火で煮る。
煮干し	50g	煮汁が沸騰したら A の調味料を入れ、落とし蓋をして煮汁がなくなるまで煮る。
しょうゆ	70cc	※途中で焦げ付くようであれば、鍋に水を足す。
砂糖	40g	
酒	20cc	
みりん	45cc	
煮汁	600cc	
	(しいたけ、昆布の戻し汁+水)	

食改さんの一言メモ

八百津町の一部の地域で、昔から作られてきた「巾着飯」です。昆布や煮干し、干しいたけの出汁が効き、どこか懐かしい味わいです。

栄養量(3個分)

エネルギー	480kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	23.3g
食塩相当量	2.5g

