



村山早生ごぼうのまぜごはん

須坂の
郷土食

健康長寿 Point



野菜をたっぷり入れて具たくさんので満足できるご飯。ご飯に炊き込みず、具を別に煮ることでバリエーション豊富に食卓に登場できます。卵焼きの中に入れて、ちらし寿司にしたりできます。

材料 (10人分)

米	3合	調味料	
村山早生ごぼう	150g	しょうゆ	大さじ5
人参	70g	酒	大さじ1
茹でとうもろこし	30g	みりん	大さじ1
油あげ	2枚	だし汁	少々
八町きゅうり	60g		
塩	小さじ1		

1人分の成分 ◎エネルギー 207kcal ◎野菜 30g
◎塩分 1.0g

作り方

1. ごぼう、人参は千切りにする。油あげも同じように切る。
2. 八町きゅうりは5ミリの半月切りにし塩でもんでおく。
3. 茹でとうもろこし、きゅうり以外の材料を調味料で煮る。
4. 米は炊飯器で炊き、炊き上がったら3を入れ混ぜて、しばらく蒸らす。
5. 器に盛り付けてきゅうり、茹でとうもろこしを散らす。

