

栗ごはん



10月

2 週目



材料 (4人分)

米 2合
栗(皮つき) 300g
いりごま(黒) 少々

A 酒 大さじ2
みりん 大さじ0.5
醤油 小さじ1
塩 小さじ0.75

1人分栄養価

エネルギー	358kcal	炭水化物	76.4g
たんぱく質	6.1g	カルシウム	20mg
脂質	1.1g	塩分	1.0g

作り方

- ① 米は30分以上前に洗ってざるに上げ、水気を切っておく。
- ② 栗はたっぷりの熱湯を注ぎ、湯が冷めるまでおいて皮をやわらかくする。渋皮ごと包丁でむき、水にさらす。
- ③ 炊飯器に①を入れ、水440mlとAを注ぐ。
- ④ 底からひと混ぜして平らにならし、②の栗を広げて入れ、普通に炊く。
- ⑤ 器に盛って、黒いりごまをふる。

食育ばなし

〈栗〉

栗と言えば「丹波栗」と言われるほど、京都丹波地域の栗は有名です。ひとつき遅れの十五夜では、枝豆や栗のゆでたものを供えて収穫に感謝しながらいただきます。

