

# 栗ごはん



## 材 料 (4人分)

- ・米 2カップ
- ・栗 200g
- ・塩 小さじ3/4
- ・醤油 小さじ1
- ・出し昆布 10cm角1枚
- ・黒ごま 少々

## 作 り 方

1. 栗をさっと洗って、大きめの器に入れ熱湯をそそぎ、お湯が冷めるまで置いておきます。
2. 米を洗い、炊飯器に水・出し昆布・塩を入れておきます。
3. 栗の皮と鬼皮をむき、食べやすい大きさに切り、炊飯器に入れます。
4. 炊飯器に醤油を入れ、普通に炊きます。
5. 炊きあがったら器に盛り、上から黒ごまをふると出来上がりです。

