

お祝いごはん お赤飯と八杯汁

エネルギー (1人前)

赤飯364kcal 八杯汁79kcal



【材料2人分】

お赤飯		八杯汁	
・もち米	1合	・生しいたけ	2個
・食紅	ごく少量	・豆腐	100g
・甘納豆	100g	・ショウガ	20g
・ごま塩	お好みで	・長ネギ	10g
		・醤油	大さじ2
		・だし汁	300ml
		・片栗粉	大さじ1

お祝いごはん お赤飯と八杯汁

お赤飯 ① 洗ったもち米を炊飯器に入れ、
規定の分量まで水を注ぎ、食紅を入れて炊飯する。



② 炊きあがったら、甘納豆を入れて混ぜ合わせる。



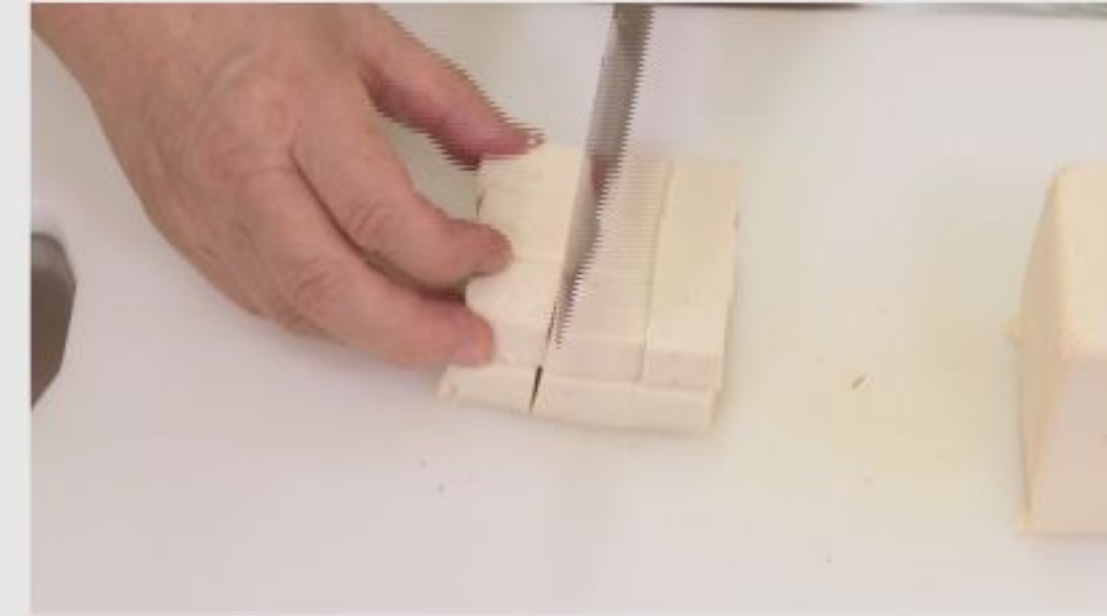
お祝いごはん お赤飯と八杯汁

お赤飯 ③ 器に盛り付けたら完成。お好みに黒ゴマを！



お祝いごはん お赤飯と八杯汁

八杯汁 ① 各材料を切る。 (生しいたけ 約5ミリ幅 / 長ネギ 小口切り / ショウガ 千切り / 豆腐 2cm角)



② だし汁としいたけを鍋に入れ、中火でひと煮立ちさせる。



お祝いごはん お赤飯と八杯汁

- 八杯汁** ③ 2cm角に切った豆腐を鍋に入れ、醤油を加えて中火で加熱する。
④ 中火のままだし汁で溶いた片栗粉を入れる。



- ⑤ 器に盛り付け、ショウガ・長ネギを散らして完成。

