

# 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	
・もち米	1合
・食紅	ごく少量
・甘納豆	100g
・ごま塩	お好みで

八杯汁			
・生しいたけ	2個		
・豆腐	100g	・醤油	大さじ2
・ショウガ	20g	・だし汁	300ml
・長ネギ	10g	・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。

