

和あ！（わあ！）おいないさん

学校名	女子栄養大学
チーム名	たまむすめ
メンバー	4名
調理時間	セットまで25分。炊き上がりまで60分



ポイント	<ul style="list-style-type: none">• 干しいたけ、昆布を戻す時間を無くし、ポンポンと炊飯器の中に入れていくだけで作れるようにした。• 炊飯中に材料から出るだしの旨味のご飯に染み込むので、だしご飯になる。• 材料が水を吸ってしまうので、普段より少し多めに水を入れるのがポイント。• ご飯自体の味つけが濃くないので、市販のいなりの皮を使用しても味が合う。
------	---

材料（1人分）	
米	100g
干しいたけ	1g(2つ)
昆布	1g(1枚)
にんじん	10g
白だし	小1と1/2
料理酒	小1/2
白ごま	小1
しょうが	1g
味つけいなりの皮	4枚

調理手順
① 米を洗い、100gに対し、160mlの水を入れる。
② 干しいたけを細かくちぎり、炊飯器に入れる。
③ 昆布をはさみで細かく切り、炊飯器に入れる。
④ にんじんを2~3mm角に切り、炊飯器に入れる。
⑤ しょうがの千切りを炊飯器に入れる。
⑥ 白だし1と1/2、料理酒1/2を入れる。
⑦ そのまま炊飯ボタンを押す。
⑧ 炊き上がったら白ごま小1入れ、混ぜたらいなりの皮で包む。
⑨ 完成！