

# 栗ごはん



秋になると産直市には  
栗がたくさん並び  
見ているだけで何を作ろうかと  
わくわくします。  
まずは栗ごはん。  
秋を感じるごはんです。

<材料 4人分> 1人前 203 kcal

米 2合  
栗（皮をむいたもの） 200g  
かつおと昆布のだし汁 430cc（冷ましておく）

A { 酒 大さじ1<sup>2/3</sup>  
塩 小さじ1弱

## <作り方>

1. 米は洗って20分程度水に浸し、ザルに上げておく。
2. 栗は3等分に切る。
3. 炊飯器に1とだし汁を入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。  
2を炊飯器の中心をあけるよう（ドーナツ状）に入れて炊く。
4. 炊き上がったらよく混ぜ、器に盛る。