

# 五目いなり

材料	分量（4人分）	材料	分量
米	3合	乾燥しいたけ	20g
味付き揚げ	30枚	白ごま	大さじ1
人参	1/4本	酢	50g
れんこん	1/4節	砂糖	15g
小松菜	1株	塩	7g

## 《作り方》

1. 人参・れんこんはみじん切りにする。しいたけは 200cc の水で戻し、  
みじん切り。（戻し汁は後で使う）
2. 小松菜はゆでてみじん切りにする。
3. 米は炊く30分以上前に洗い、ザルにあげ水切りしておく。
4. 炊飯器に米を入れ、人参・れんこん・しいたけを平らにのせる。  
先に合わせておいた酢・砂糖・塩を良く混ぜてから加え、しいたけの  
戻し汁を全て入れる。水を普通の3合の目盛まで入れて炊く。
5. 炊き上がったら小松菜と白ごまを混ぜ、30gほどに丸める。
6. 揚げにごはんをつめて出来上がり。

### 【ポイント】

- ①みじん切りはできるだけ細かくします。
- ②しいたけは刻みしいたけを使うと、早く戻ります。
- ③合わせ調味料を入れて炊くことで、水加減を調整する手間を省きました。また、酢の酸味も和らぎました。

