

桜ごはん

1人分 160g 当たり

エネルギー	286kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	0.5g
塩分	0.6g



【材料】 作りやすい分量 (約4人分)

米	2合	桜花塩漬け	6g
✿ 水	2カップ	桜葉塩漬け	10g
✿ 顆粒和風だし	小さじ 1/2 強	(食紅	ごく少量)
✿ 液体昆布だし	小さじ 1		
✿ 酒	大さじ 1		
✿ みりん	大さじ 1		
✿ 塩	ひとつまみ (0.5g)		

【作り方】

- ① 米は研いでザルに上げておく。
- ② 桜葉の塩漬けはさっと洗い、5mm幅に切る。
桜花はさっと洗い、飾り用を残して、花びらをがくから取っておく。
- ③ ✿を混ぜ合わせだし汁を作り、②の桜葉、桜花を加える。
- ④ 炊飯器に米と③を加え、通常と同じように炊く。
- ⑤ 炊き上がったら軽くほぐし、器に盛り、飾り用に残しておいた桜花をのせる。

注) 食紅があれば・・・

ごくごく少量の食紅を✿の一部の水(少量)に溶いて、炊く前に加えると綺麗な桜色に仕上がります。入れ過ぎにはくれぐれもご注意を!