



おでんの炊き込みご飯

<材料> (ご飯 2 合分)

米……………2合分
おでんの汁……………2合分
おでんの具……………300g
(こんにゃく、練り物、大根など)
レンコン……………140g
ニンジン……………100g
青ネギ……………適量



<作り方>

- ① 米を洗い、ザルにあげて水をきる。
- ② おでんの具を1cm角に切る。
- ③ ニンジンとレンコンの皮をむく。
ニンジンは2mm程度の千切りにする。
レンコンは2mmの厚みのちょう切りにし、水にさらす。
- ④ 青ネギを小口切りにする。
- ⑤ 炊飯器に洗った米を入れ、2合の目盛りまでおでんの汁を入れる。
ニンジン、水をきったレンコン、おでんの具の順に入れ、炊く。
- ⑥ お茶碗に盛り付け、青ネギをお好みでかける。

ここが食品ロス削減ポイント!

一度に多く作りがちなおでんをリメイクしてみました。
おでんの具にしっかり味が入っているので、調味料を
加えなくてもおでんの汁だけで炊き込みご飯を作れます。

