



春

(つくしの頃) 炊飯器で出来る  
長芋の豆乳おこわ

おすすめサブメニュー  
春キャベツのコールスロー  
にら玉汁



## 長芋

やくぜんとして海外でも注目  
されています。今の時期  
秋掘りが出回っています。  
身近なやくぜんを召し上がり

ちなみに長芋は  
秋掘りと春掘りの年2回

### 1. 材料 (つくりやすい分量)

- もち米 1合
- うるち米 1合
- しめじ 100g
- 長芋 100g
- ひんづめの栗 8コ
- だしこんぶ 5センチ
- 豆乳 200cc
- 塩 小さじ1
- 栗のシロップ 大さじ1/2 ~ 大さじ1

### 2. 下準備

- あわせて研いで1時間位水に浸した後、ざるに上げて30分ほど水切り)
- 石付きを落としてほぐす
- 皮をむいて2センチ角にゴロッと
- 1コを4つ位に分ける

甘さはグラニュー糖  
90オーバーの母が(茶わんむし)を  
作る時のやり方です。マネっ子に

(甘めが好き好きな人は多い量で)

### 3. つくり方

- 炊飯器の内釜にお米と④を入れてませる。
- 内釜の **おこわ2** のラインまで水を足す  
おしゃきのない炊飯器ではいつもの2合ライン  
より1センチ持ち少なめでOK
- 残りの材料を②の上ののせて **おこわキ** スイッチオン

♪ 冷めてもおいしいおこわ ママ友の持ち寄りランチにも