

キキララです
(大阪成蹊短大)

秋の味覚ご飯

作り方

芋ご飯

米は炊く30分前に洗いザルにあげる
さつまいもを洗い、皮のまま1～1.5cm角に切り、
にさらしておく。
さつまいもと分量の水と塩を入れ炊く。
炊きあがったらおむすびにする。

きのこの味噌汁

しいたけは軸を落とし、薄切りにする。
エノキ、しめじ、まいたけは石突を落とし手でほぐす。
ガスコンロに鍋をかけ、お湯が沸騰したらきのこ類を
入れ、火が通ったら味噌を溶き火からおろす。
お椀に盛り、ねぎを散らす。



材料（2人分）

米 : 2合
さつまいも : 1・1/2本
酒 : 大さじ1
塩 : 小さじ1
水 : 380～400ml

しいたけ : 2個
えのき : 50g
しめじ : 50g
まいたけ : 50g
味噌 : 28g
青ネギ : 5g

a. コンセプト

秋の味覚をたくさん取り入れました

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

様々なきのこを選んでみました

c. 近畿の食材（近畿の有機農産物等）

◎ しいたけ（兵庫産）

d. 作成時間

40分

