

# お料理 クリップ

## 栄養たっぷり！根菜満載

### 焼きレンコンと カニのおこわ

ほくほくしたレンコンを入れた、  
秋を感じる炊きおこわ。  
食べ切り分量なら、ぜひ土鍋炊きで。



#### ■材料 (4人分)

- 米、モチ米……各1合 (計300g)
- 水……400<sup>ミリリットル</sup><sup>\*</sup>
- レンコン……80g
- カニ身……50g
- 酒……適量
- ミツバ……4本
- 酒……大さじ1・½

**A** 昆布茶、塩……各小さじ½

<sup>\*</sup>土鍋の場合。炊飯器の  
場合は心持ち少なめに

焼くと香ばしくなり、  
もっちりした食感に



#### ■作り方

- 1 米は洗って、分量の水に30分ほど浸水する。
- 2 レンコンは3<sup>ミリ</sup>幅のイチョウ切りにする。酒少々を振ってアルミホイルにのせ、グリル<sup>\*</sup>で約3分焼く(写真)。カニ身はほくして酒少々を振る。

<sup>\*</sup>水なし、上下強火

- 3 **1**に**A**を加え、レンコンをのせて炊く。炊き上がればカニ身を混ぜて器に盛り、刻んだミツバを添える。

■昆布茶で旨味を手軽にプラス。カニ身を合わせて炊くと、お弁当でも安心です。

