



## 栗ごはん

### 材料 2人分

米	1合 (150g)
水	180ml
栗	10粒 (正味80g)
塩	小さじ1/4

### 材料 4人分

米	2合 (300g)
水	360ml
栗	20粒 (正味160g)
塩	小さじ1/2

### 作り方

- 1 洗った米を容器に入れ、分量の水を入れてフタを閉め、30分つけておく。
- 2 栗は熱湯に15~20分つけ、底の部分に切り込みを入れ上部に向かって鬼皮をむき、残った渋皮もむく。剥いた栗は水に10分程さらす。
- 3 ①の容器のフタをあけて塩・②の水気をきった栗を加えフタをする。
- 4 電子レンジ (500W) で1合の場合8分・2合の場合10分加熱して15分蒸らす。安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開けてさっくり混ぜる。