

果汁の炊き込みおこわ



材料（6～8人分）

うるち米.....1.5カップ
もち米.....1.5カップ
さつまいも.....50g
柑橘ジュース.....濃縮1カップ
さつまいもの葉又は水前寺菜又は
旬の青菜.....20g
干しいたけ.....3枚
ちりめん魚.....大さじ2
ほしあみえび.....大さじ2
ひよこ豆缶又はゆで大豆...40g
ゆで枝豆.....40g
酒と薄口しょうゆ...各大さじ1
塩.....塩小さじ1/2

【果汁の炊き込みおこわの作り方】

もち米とうるち米は、一緒にザルに入れ洗い、水気を切る。

芋は皮をむかず、1cm角に切る。

しいたけは、小さめの一口大に切る。

ちりめん魚と干しあみえびは、軽く炒る。

炊飯器に、
を入れ水2カップとオレンジジュースを加えて、調味して炊き、蒸らす時に、2cmに切った青菜とゆで枝豆（冷凍でもよい）を散らす。

炊き上がったら、全体を彩りよく混ぜる。