

# いりこ飯



香川県は「うどん県」として知られていますが、このうどんのだしに欠かせない「いりこ（煮干し）」を入れた炊き込みご飯が「いりこ飯」です

## 時間目安

約 50 分 (炊き込み時間を含む)

## 難易度

★★★★☆☆

## 分量

2 人前

## カロリー

約 250 kcal/ 人

## 作り方

1. 野菜は皮をむき、油揚げ、にんじん、大根は短冊切りに、里芋は半月切りにする
2. 炊飯器に、洗った米、しらす干し、具、調味料をいれた後、水を 1 合メモリまでいれ炊き上げる

Quick Tip

ネギやゴマを散らすと風味アップ！

## 材料

精白米：1 合  
しらす干し：1 2 g  
にんじん：2 5 g (中 1/3 本)  
里芋：3 7 g (中 1/2 個)  
大根：3 7 g  
油揚げ：8 g (1/3 枚)

## 調味料

しょうゆ：5 g (小さじ 1)  
塩：0.2 g (ひとつまみ)  
酒：2.5 g (小さじ 1/2)  
煮干しだし汁：150ml