



ほくほく野菜の玄米あまぎけ煮 いろんな「ほくほく」を一皿で楽しんで

材料：(2人分)

かぼちゃ	200 g
じゃがいも	2個
里芋	小5個程度
にんじん	1/2本
玄米あまぎけ	大さじ1
醤油	小さじ2
水	適量

作り方：

- ① 里芋の皮をむく(じゃがいも、にんじんの皮はお好みで)。
- ② すべての野菜を一口大に切る。
- ③ 鍋にすべての野菜を入れ、かぶるくらいまで水を入れる。
- ④ 強火にかけ沸騰したら、玄米あまぎけを入れて水分がなくなるまで弱～中火で煮る。
- ⑤ 水分がなくなったら醤油を回しかけ完成。

ワンポイント

すりおろした生姜で風味をつけても◎

サツマイモを加えるとより一層のほくほく感を楽しめますよ。(新)