



わかばにしかるみこども園

# 金時草と梅の炊き込みごはん(大人2人+子ども2人分)

\* 材料名

|     |      |
|-----|------|
| お米  | 3合   |
| 金時草 | 1束   |
| 梅干し | 1粒   |
| 酢   | 小さじ1 |
| 食塩  | 少々   |
| 白ごま | 少々   |

【先生方のコメント】

少し大人な味かなと心配していましたが、梅干しが入ることで香りが引き立ち、「梅干し入ってる!」「いいにおい!おいしい」と言って、たくさん食べてくれました。

\* 作り方

1. お米は洗って水を切り、炊飯器に入れておく。
2. 金時草の茎から葉を取り、2分程ほど塩ゆでする。
3. 2の金時草をザルにあけ、葉とゆで汁に分ける。(※ゆで汁は取っておく。)葉は千切りする。
4. 梅干しの種を除き、みじん切りにする。
5. 3のゆで汁に酢を入れる(綺麗な紫色に変わります!)
6. 金時草の葉をゆで汁の中によくもみ、濃い紫色になるまで色を出す。
7. もう一度、葉とゆで汁を分け、ゆで汁はお米の入った炊飯器に分量まで入れる。梅干しも炊飯器に入れ混ぜ、炊飯する。
8. ご飯が炊けたら、金時草の葉を混ぜ合わせ、塩で味を調え、白ごまを入れる。

