

お家で作ってみませんか♪

村田町ならではの一品です

主食：ごはん

## 紅花ぶかし

紅花が少ししか手に入らない時は、炊いた栗ごはんに飾ってみましょう

※切り花用に売られている紅花は薬剤撒布していることが多いので注意を！



### 材 料（4人分）

・うるち米	1.5合
・もち米	0.5合
・紅花	少々
・栗水煮	90g
・酒	15g
・塩	2g
・砂糖	2g
・ごま塩	適宜

### 作 り 方

- ①鍋に水100mlとひとつまみの紅花を入れて5分程度煮出す。ザルでこし、紅花は飾り用に水分をしぼっておく。
  - ②洗って水に浸した米に、酒・塩・砂糖と、①の液を色合いを見ながら加え、栗も一緒に炊飯する。
  - ③炊きあがったら、飾り用の紅花を散らして出来上がり。
- ※好みで、ごま塩をかけて食べる。  
※もち米だけで炊くときは、浸漬時間を多くし、水は少なめに！

### 栄養価（1人分）

エネルギー249kcal / たんぱく質4.3g / 脂質1.0g / 塩分0.4g