

【栗ごはん】 4人分

材料

栗	8個
米（園では玄米）	240g
出汁	2カップ
塩	適量

作り方

- ①玄米を定量の出し汁と塩を入れ、炊く。
- ②栗は皮を剥き、蒸す。
- ③炊き上がったご飯に栗を混ぜる。

※園では業務用圧力釜を使用して玄米を炊いているため、栗と一緒に炊いていません。
ご家庭で炊飯器を使用している場合、米と栗を一緒に入れて炊いてください。

※栗（鬼殻・渋皮）の剥き方

栗は沸騰湯をかけ、鬼皮がふやけるまでおく。三角の底をそぎ取り、そこから包丁を当てがうようにして鬼皮をむく。底のほうからとがったほうに向けて渋皮をむく。

↑沸騰湯をかけなくても剥けますが、湯をかけることにより、剥きやすくなります。

