



---

## 2/28 (木) 北海道赤飯 (加藤 奈美さん)

---

(材料4人分)

{ 白米：1合  
もち米：1合

甘納豆：1合のごはんに対し大さじ4位～お好みで

(トッピング)

青のり・あんこ・きな粉・抹茶・ごまなど

- ① 白米ともち米は合わせて炊飯器で普通に炊く。
- ② ①の炊き上がった温かいごはんに甘納豆をさっくり混ぜ、水に浸けておいた型で抜く。
- ③ ③を器に盛り、お好みのトッピングをのせる。

\* 本来の『北海道赤飯』には食紅が入ってほんのりピンク色をしていますが、今回は先生のアレンジで、甘納豆だけで作りました。ピンク色にしたい場合は食紅や、黒米を加えて炊くといいですよ。食事としてもおやつとしてもアレンジがきく赤飯です。

---

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。