

# かんたん レシピで 気軽に作ろう!

待ってました新米!!

## 秋がつまった 炊き込みご飯 レシピ

### さつまいもとかぼちゃの 炊き込みご飯



《材料：4人分》

米・・・・・・・・・・2合  
かぼちゃ・・・・・・・・100g  
さつまいも・・・・・・・・100g  
だしこんぶ・・・・・・・・1切れ  
めんつゆ(2倍)・・大さじ2  
塩・・・・・・・・小さじ1/2  
黒ごま・・・・・・・・適宜

【1人あたり エネルギー 325kcal 塩分 1.1g 1食分 55円】

- 1 かぼちゃとさつまいもは1.5cm~2cm角に切り、さつまいもは一度水にくぐらせる。
- 2 炊飯器にといだ米と水と昆布・めんつゆを入れ、通常の目盛りまで水を注ぎ、1と塩を加えて早炊きで炊く。
- 3 黒ごまををいる。炊き上がったたら全体をさっくりと混ぜ、器に盛り、黒ごまをふる。

甘みがあるさつまいもとかぼちゃが  
優しい味わいで楽しませてくれます 是非、お試しください

### まのこ秋しゃけの 炊き込みご飯



《材料：2人分》

米・・・・・・・・・・180cc  
もち米・・・・・・・・20cc  
秋鮭・・・・・・・・1切れ  
塩・・・・・・・・少々  
酒・・・・・・・・少々  
しめじ・・・・・・・・50g  
まいたけ・・・・・・・・50g  
万能ねぎ・・・・・・・・2本

【1人あたり エネルギー 366kcal 塩分 1.4g 1食分 183円】

A  
めんつゆ(2倍)・・大さじ2  
水・・・・・・・・1カップ

- 1 鮭は塩と酒を振り、グリルで香ばしく焼く。
- 2 きのは手でほぐす。
- 3 米・もち米を洗い、Aと一緒に鍋に入れ、上に1、2をおいて、強火にかける。(2~3分)
- 4 煮立ったら弱火にし、約10分炊いて火を止め、約10分蒸らす。
- 5 鮭をほぐして骨を除き、全体を混ぜて器に盛る。万能ねぎを散らす。

秋の味覚がつまった炊き込みご飯!  
お鍋で炊きあげ、見た目にも楽しめます 是非、お試しください

### 炊飯器で中華おこわ



《材料：4人分》

もち米・・・・・・・・1.5合  
米・・・・・・・・0.5合  
ごま油・・・・・・・・大さじ1  
焼き豚・・100~150g  
A  
人参・・・・・・・・40g  
椎茸・・・・・・・・50g  
しめじ・・・・・・・・50房  
B  
醤油・・・・・・・・大さじ1  
オイスターソース・大さじ1  
酒・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2  
ねぎ・・・・・・・・適量

【1人あたり エネルギー 366kcal 塩分 2.1g 1食分 123円】

- 1 米ともち米は一緒に洗ってザルにあげておく。
- 2 焼豚は1cmの角切り、人参はみじん切り、椎茸は薄切り、しめじはわけておく。仕上げのネギもみじん切りしておく。
- 3 温めたフライパンにごま油を入れてAの野菜を炒め、焼豚を入れたら一旦火を止める。  
※キノコ類は旨味を凝縮させる為にじっくり炒める。  
調味料を入れる時焦げやすいので一旦火を止める。
- 4 Bの調味料を入れたら再び弱火にして、ザックリと炒める。
- 5 炊飯器に移し、もち米と水を炊飯器の目盛り《おこわ》より少し少なく入れる。調味料が馴染むように混ぜ合わせる。
- 6 早炊きメニューで炊く。炊きあがったら切る様に混ぜ盛り付ける。
- 7 ネギを飾ったら出来上がり。

新米ならではのおいしさの中に、  
具材のうま味がぎゅっとつまっています 是非、お試しください