

かんたんレシピで気軽につくろう!

大満足 新米 レシピ

## 里芋とほっぺの秋ご飯 大根とりんごの塩麹おえ添え

《材料：6人分》

【1人あたり エネルギー 338cal 塩分 1.4g 1食分 97円】



米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合  
もち米・・・・・・・・・・・・・・・・・・1合

A  
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2  
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

里芋・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g  
サツマイモ・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g  
薄切り豚肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
すだちの皮・・・・・・・・・・・・・・・・・・適宜

大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g  
りんご・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個  
塩麹・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

- 1 米ともち米は洗って、1時間以上浸水させておく。
- 2 サツマイモは皮つきのまま2~3cm角に切り、10分水にさらして水気をきる。里芋は皮を剥き同じように切っておく。
- 3 豚肉は2~3cm幅に切って、砂糖・醤油を揉み込んでおく。
- 4 浸水後のお米にAを加えた後、水を足して水加減をする。
- 5 米の上に里芋とサツマイモを平らに乗せ、その上に豚肉をつけ汁ごと全体に乗せて普通に炊飯する。
- 6 炊き上がったら、10分蒸らしサックリ全体を混ぜて出来上がり。
- 7 食べるときに、すだちの皮の緑の部分の部分を摩り下ろしてお好みの量をふる。

《作り方》

- 1 大根皮をむき、薄いちょう切りにする。
- 2 りんごは芯をとり、皮付きのまま薄いちょう切りにする。
- 3 ポリ袋に1・2と塩麹を入れ、もむ。30分程度置き、味をなじませる。

もっちり里芋とほっくりサツマイモに豚肉の旨み！  
ツヤツヤこく旨な秋味炊き込みご飯になりました♪

## オイルサーデンの フライパンパエリア

《材料：3~4人分》

【1人あたり エネルギー 183kcal 塩分 1.4g 1食分 190円】



オイルサーデン・・・・・・・・・・1缶(70g)  
米・・・・・・・・・・・・・・・・・・米用カップ1  
パプリカ(黄)・・・・・・・・・・1/2個(70g)  
ミニトマト・・・・・・・・・・6個  
たまねぎ・・・・・・・・・・1/4個(50g)  
にんにく・・・・・・・・・・1片(10g)  
オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ1  
黒オリーブ(種無し)・・・・・・・・・・8個

A  
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ  
コンソメ(顆粒)・・・・・・・・・・小さじ1/2  
サフラン(あれば)・・・・・・・・・・少々  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3  
こしょう・・・・・・・・・・少々

レモン(いちょう切り)・・・・・・・・・・1/4個  
パセリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

《作り方》

- 1 オイルサーデンは汁気を切る。
- 2 パプリカは7~8mm角に切る。ミニトマトは1個を4つに切る。たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にAを合わせてあたためておく。
- 4 フライパンにオリーブ油をあたため、たまねぎとにんにくを弱火で炒める。香りが出てきたら、米を加え、透き通るまで炒める。
- 5 3に、Aとパプリカ、トマト、オリーブを加えてさっと混ぜる。米の上にサーデンをのせる。沸騰したら蓋をし、弱火で15分程度炊く。
- 5 最後に20~30秒火を強めて、底に焼き色を付ける。火を止め10分ほど蒸らす。蓋をとって、レモンとパセリを散らす。

ゴージャスなパエリアが簡単にできちゃいます。  
おいしい新米がよりおいしく楽しめます。是非お試しください。