

【 1人あたり 166円 エネルギー 369kcal 塩分 1.5g 】

秋の香り炊き込みご飯



《材料：4人分》

- 米……1、5合(210g)
- もち米……0、5合(70g)
- A
- にんじん……50g
- ごぼう……40g
- しめじ……1/2パック
- 銀杏(水煮)……10個
- さつまいも……80g
- 油揚げ……1枚
- 三つ葉……適量
- B
- だし汁……250cc
- 薄口しょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ4

《作り方》

- ①米はといで30分以上水に浸しざるにあげる。(冬場は1～2時間)
- ②人参は3mm幅の輪切りにして、もみじの型で抜く。(型抜きがなければちょう切りに。)ごぼうは包丁の背で軽くこそげてささがきにし、水にさらす。  
しめじは石づきを切り落とし、ひと房ずつ手でほぐす。 さつまいもは、皮付きのまま1cm角の大きさにカットし水にさらす。  
油揚げは細切りにする。(さっと熱湯をかけておく)三つ葉はざく切りにする。
- ③しっかり水気を切った米を炊飯器の内釜に移し、そこにBを加え、2合の目盛まで水を注ぎ入る。。さっと全体を混ぜ合わせ、②のAの具材を上から加え、炊く。
- ④炊き上がったなら飾り用以外のみつばを加えて、1～2分蒸らし、さっくり混ぜて、器に盛り、三つ葉を飾る。

香り豊か 秋のおいしさがつまった贅沢炊き込みご飯！ぜひお楽しみください

たこときのこの炊き込みご飯



《材料：4人分》

- 米……1、5合(210g)
- もち米……0、5合(70g)
- しめじ……1/2パック
- またけ……1/2パック
- エリンギ……1本
- ゆでタコ(足)……1本
- A
- 白ワイン……大さじ1
- みりん……小さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- B
- 顆粒コンソメ……大さじ1
- 昆布茶……小さじ1
- オリーブ油……小さじ2
- イタリアンパセリ……適量
- 粗びき黒こしょう……少々

【 1人あたり 193円 エネルギー 317kcal 塩分 1.7g 】

《作り方》

- ①米ともち米は合わせて水洗いし、ザルに上げる。
- ②シメジ、マイタケは石づきを切り落とし、小房に分ける。  
エリンギは他のキノコくらいの大きさに切る
- ③ゆでタコ足は1cm角くらいに切り、キノコと合わせてAの調味料とからめる。
- ④炊飯器に合わせた①の米、Bを入れ、通常に炊く水量まで分量外の水を加える。②のキノコとゆでタコ足を汁ごと加え、炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑤炊き上がったら、しゃもじで炊飯器の底からご飯を持ち上げるようにして、余分な水分を飛ばしながらサックリ混ぜる。
- ⑥イタリアンパセリを混ぜて器によそい、お好みで粗びき黒こしょうを振る。

洋風の炊き込みご飯 たこときのこのうまみをたっぷりお楽しみください

鶏肉と栗の炊きおこわ



《材料：4人分》

- もち米……1、5合(210g)
- 米……0、5合(70g)
- A
- 酒……小さじ2
- 塩……小さじ2/3
- 鶏もも肉……100g
- 酒……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 干ししいたけ……3個
- 干ししいたけの戻し汁  
……300ml程度
- 栗の甘露煮……8～12個
- ねぎ……適量

【 1人あたり 229円 エネルギー 400kcal 塩分 1.3g 】

《作り方》

- ①もち米と米は一緒にといでざるに上げ、水けをきる。
- ②干ししいたけはぬるま湯でもどし、軸を切って薄切りにする。戻し汁はだし汁として使う。鶏肉は余分な脂を取り、1cm角に切る。  
酒・しょうゆを揉みこんでおく。  
栗の甘露煮は縦半分に切る。ねぎは小口切りにする。
- ③炊飯器に①の米と②のだし汁とEを入れ、おこわの2合の水分量に合わせる。
- ④下味をつけた鶏もも肉、しいたけとにんじん、栗の甘露煮を加えて、炊飯する。
- ⑤さっくり混ぜてから、器に盛り、万能ねぎを散らす。

炊飯器で作る炊きおこわ 栗と干ししいたけ、鶏の3つのうまみが美味しい！