

たこ飯

【1人あたり 246円 エネルギー 349kcal 塩分 1.6g】



《材料：4人分》

米…2合
ゆでだこ…200g
しょうが…20g

A
だし汁…200ml
酒…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ2

ゆで枝豆…50g

《作り方》

- ① 米は洗って30分以上浸水し（時間外）、ザルに上げて水気をきる。
- ② たこは1.5cm幅に切る。しょうがはせん切りにする。
- ③ 小鍋にAと②のタコと生姜を入れ加熱する。沸騰後2分程煮て、火を止め、そのまま冷ます。→加熱して冷ますことで、たこに味がしみず。たこが固くなるので、タコは煮汁の中で冷ましておきましょう。
- ④ 枝豆はさやから出しておく。
- ⑤ ③をザルで濾し、たこ・生姜と煮汁に分ける。
- ⑥ 炊飯器に①の米、⑤の煮汁を入れ、2合の目盛まで水を注ぎ、炊く。
- ⑦ 炊き上がった③のたこ・生姜と④の枝豆を加えて軽く混ぜる。

和風のおだしがきいたたこ飯 香ばしいおこげで絶品！ぜひお試しください。

豚バラと甘栗の炊き込みご飯

【1人あたり 278円 エネルギー 548cal 塩分 1.05g】



《材料：4人分》

米…2合
豚バラ肉…200g
塩…小さじ1/3
こしょう…小さじ1/3
れんこん…170g
甘栗…100g
しょうが…1片分

A
麵つゆ…大さじ4
ごま油…大さじ1/2

青ねぎ(小口切り)適量

《作り方》

- ① 米は洗ってざるに上げ、水気をきる。
- ② 豚肉は3cm角に切り、塩、こしょうをもみこむようにして下味をつける。
- ③ れんこんは1.5cm角程の乱切りにし、水にさらしてざるに上げる。
- ④ 甘栗は半分に切っておく。
- ⑤ フライパンを強めの中火で熱し、油をひかずに豚肉を焼く。しっかりと焼き目がついたら火を止め、出てきた油をキッチンペーパーでふきとる。
- ⑥ 炊飯器に米とAを入れ、2合の水分量の水加減をする。③のれんこん、④の甘栗、⑤の豚肉、しょうがのみじん切りを入れて、普通に炊く。
- ⑦ 炊き上がったらさっくりと混ぜ、器に盛って青ねぎをちらす。

豚肉のうまみがつまったジューシーな炊き込みご飯！食欲が止まらなくなるおいしさです

鶏肉と大根のレモンバターご飯

【1人あたり 137円 エネルギー 354kcal 塩分 1.6g】



《材料：4人分》

米…2合
鶏むね肉…1枚(250g)
塩…小さじ1/2
レモン…1/2個
バター…10g
ローリエ…1枚
白ワイン…大さじ3
大根…200g

A
塩…小さじ1/2
こしょう…少々
バジル…適量

《作り方》

- ① 米は炊く30分前に洗って、ザルにあける。
- ② 鶏むね肉に塩をふり、5分ほどおく。
- ③ だいこんは1cm角に切る。レモンは4～5枚の輪切りにする。2枚は、半分に切って飾り用にする。残りはむね肉と蒸し煮にする。
- ④ フライパンに2を入れ、レモン輪切り、バター、ローリエ、白ワインを加え、ふたをして火にかける。蒸気が上がってきたら弱火にし、7～8分蒸し煮にする。（途中で上下を返す）
- ⑤ ザルにあけて、鶏むね肉と蒸し汁に分ける。蒸し汁は冷ます。鶏むね肉は削ぎ切りにする。
- ⑥ 炊飯器に、①の米、⑤の蒸し汁、Aの塩・こしょうを加え、2合の水分量まで水を加える。さっと混ぜ、だいこんをのせて普通に炊く。
- ⑦ 炊き上がったら、⑤のむね肉をのせて、底から返すようにサックリ混ぜる。
- ⑧ 皿に盛り、バジル、飾り用のレモンを添える。

レモンでさっぱり
ちょっと新しい炊き込みご飯ぜひお試しください