

たっぷり新じゃがの 炊き込みご飯

バターはあとで混ぜることにより、風味が残り、
新じゃがの味を引き立てるよ！



材料

米	3合	日本酒	30cc
水	500cc	バター	15g
馬鈴薯	300g		
だし昆布	8g		
塩	4g		



作り方

- ①お米は研いでザルに上げる
- ②新じゃがは皮が薄いのでスポンジで水洗いしながら、皮を剥き、一口大の大きさに切る



スポンジで洗うと…



- ③お釜にお米、水、日本酒、塩、だし昆布、新じゃがを入れ、炊く
- ④炊きあがったら、バターを入れ軽く混ぜる



色鮮やかな たっぷりレタスの 洋風炊き込みご飯



レタスを炊きあがりに蒸すことにより、
色鮮やかな炊き込みご飯に仕上がるよ！
また、量もたっぷり摂れるよ！



材料

米	3合	日本酒	30cc
水	500cc	チキンコンソメ	3g
レタス	250g	黒胡椒	少々
ベーコン	150g		
塩	3g		



作り方

- ①レタスは水洗いし、一口大に手でちぎり、軽く塩を振り、ザルに上げる
- ②ベーコンはさいの目にし、フライパンで焼き目がつくまで炒め、ベーコンから出た油ごと皿に上げる



- ③釜にお米、水、塩、日本酒、チキンコンソメ、ベーコンを入れ、炊く
- ④炊きあがったらレタスを釜に入れ、ふたをして3分間蒸らす
- ⑤軽く混ぜ、盛り付け、黒胡椒をふりかける